

## Gestes et Postures

**OBJECTIF DE LA FORMATION:** Avoir les bons réflexes devant une situation de portage de charges et être capable de protéger son rachis lombaire

### CONTENU DE LA FORMATION :

Présentation des statistiques d'accident du travail et maladies professionnelles

Nationale & en entreprise

Analyse des besoins du point de vue des participants

Etre capable de mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale.

Assurer une manutention efficace

Etre capable de protéger son rachis lombaire et favoriser une bonne hygiène de vie personnelle d'une manière plus générale.

Entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe en utilisant les bonnes pratiques de manutention.

Physiopathologie rachidienne, anatomie rachidienne, biomécanique rachidienne, ergonomie rachidienne

Des notions, d'ergonomie

Notion de manutention dans la vie quotidienne

Les risques dorsolombaires

Les accidents ostéo-articulaires

Le lumbago

La lombalgie chronique

La sciatique

La hernie discale

Les troubles des membres supérieurs

Le syndrome du canal carpien

L'épaule douloureuse

Les tendinites

L'arthrose

Recherche des facteurs de risque

La charge

Le milieu

L'effort Physique requis

L'activité

### RÉSULTATS ATTENDUS :

Acquisition des bons gestes permettant une bonne posture au travail.

### ENCADREMENT FORMATEUR :

Vidéoprojecteur, Encadrement d'un formateur expérimenté (Spécialiste PRAP 2S/IBC ou équivalent), Caméscope numérique (si la situation l'exige) supports de cours (Mis à disposition par Formation Stratégique).

### PUBLIC VISÉ :

Tout personnel de l'entreprise

### PRÉ REQUIS :

Parler et comprendre le français

### SUIVI - ÉVALUATIONS :

Suivi et sanction de la formation : feuille de présence, attestation individuelle de fin de formation et avis post formation. Appréciation de l'acquisition des compétences et de l'atteinte des objectifs par le formateurs tout au long de la formation (exercices, quizz oral et écrits ...). Mesure de la qualité globale de la formation, de l'atteinte des objectifs et de l'impact sur la pratique professionnelle par le stagiaire : enquête de satisfaction à chaud

### MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Tour de table de positionnement préalable afin de permettre au formateur de vérifier l'adéquation du parcours de chaque stagiaire et d'adapter son déroulé pédagogique. Le formateur suit un plan précis pour aborder progressivement tous les points du programme. Exposés, schémas, illustrations, échanges, mise en situation professionnelle ; support audio-visuel, démonstrations, et essais des diverses manutentions avec du matériel de forme et de volume différent.

### ACCESSIBILITÉ :

Personne en Situation d'Handicap Bienvenue. Un accompagnement spécifique peut être engagé. Notre référent handicap est à votre disposition au numéro indiqué dans nos coordonnées.

### POINTS FORTS DE LA FORMATION :

Excellente occasion d'échanger avec d'autres professionnels sur des problématiques communes ; Encadrement d'un formateur expérimenté (Spécialiste PRAP 2S/IBC ou équivalent)

LANGUE : Français

CERTIFICATION  
Attestation de formation

LIEU, DATES ET HORAIRES DE LA FORMATION  
>> Calendrier de formations