

## FORMATION GESTES ET POSTURES

### BONS GESTES ET BONNES POSTURES AU TRAVAIL



**Cette formation enseigne aux participants comment appliquer les bons gestes et adopter les bonnes postures au travail. Le but est d'avoir les bons réflexes devant une situation de portage de charges et être capable de protéger son rachis lombaire.**

Cette formation de 8 heures s'adresse à un groupe de 6 à 10 personnes.

#### 1. OBJECTIFS

- **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.

#### 2. METHODES PEDAGOGIQUES

##### Apports théoriques utiles

- Physiopathologie rachidienne, anatomie rachidienne, biomécanique rachidienne, ergonomie rachidienne
- Notions d'ergonomie
- Notion de manutention dans la vie quotidienne
- Notion de législation

##### Exercices pratiques

- Travaux pratiques : Initiation à la méthode de manutention de charges et applications concrètes sur le poste de travail
- Gestes et postures fondamentaux

##### Gymnastique d'entretien

#### 3. SYNTHÈSE ET ÉVALUATION

- Accueil et présentation des objectifs

- Analyse des besoins par rapport au « vécu » des participants
- Déroulement du stage : 1/3 en apports théoriques et 2/3 en mise en situation et évaluation