

# FORMATION GESTES ET POSTURES

## GESTES ET POSTURES AU QUOTIDIEN ET PRÉVENTION DORSO-LOMBAIRES

Le geste est lié à la posture, la correction de la posture modifie le geste.

Le geste est volontaire alors que la posture est involontaire et dépend des conditions externes.

Être capable d'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées permet de diminuer la fréquence des maladies et accidents, d'atténuer la fatigue et d'améliorer l'efficacité professionnelle.

Ceci passe par les techniques d'appréhension des risques dorso-lombaires et leurs préventions.

( directive du conseil 90/269/CEE et Code du travail art. R231, Art R231 .71 du CT décret du 3/9/1992 )

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Prendre conscience du risque manutention manuelle.

Connaître les conséquences des risques liés aux manutentions manuelles pour la santé.

Acquérir et être capable d'appliquer les gestes et postures efficace pour atténuer les risques dorsolombaires et se préserver lors des manipulations manuelles de charges

Réduire la fatigue, diminuer le risque des maladies et d'accident, améliorer l'efficacité professionnelle.

Appréhender les risques dorsolombaires et leurs préventions.

( directive du conseil 90/269/CEE et Code du travail art. R231, Art R231 .71 du CT décret du 3/9/1992 )

### PUBLIC CONCERNE ET TENUE:

Tout type de public

Formation à réaliser en salle ou dans l'entreprise

Participants : Minimum 5 Maximum 12

Tenue décontractée pour les exercices ( Vêtements amples et baskets )

### METHODES PÉDAGOGIQUES :

Présentation théorique

Outils personnels de correction posturale

Exercices pratiques

Diaporama

Techniques individuelles de préservation et d'automatisation gestuels

### MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Tableau blanc

Paper board

Vidéo Projecteur

Cahier Support Pédagogique

### ANIMATEUR :

Francine KRAEMER

### HORAIRES ET DUREE :

Six heures trente de formation soit  
de 9H00 à 12H30 et de 13H30 à 16H30.

### SUIVI DE FORMATION ET APPRÉCIATION DES RESULTATS:

Remise d'une attestation de participation à la formation « Gestes et Postures »

Bilan effectué en fin de séance par une fiche d'évaluation.

Enquête de satisfaction à effectuer de retour en entreprise et à retourner au centre de formation

## **PROGRAMME DE LA JOURNÉE :**

### **Le matin de 9H00 à 12H30**

Accueil et présentation de l'animateur  
Tour de table et présentation des participants  
Présentation des objectifs de la formation  
Directive du conseil 90/269/CEE  
Code du travail art. R231, Art R231 .71 du CT décret du 3/9/1992  
Statistiques AT et MP dus aux manutentions manuelles  
Notions d'anatomie ( Dos et postures en 3 dimensions)  
Exercice protection du dos : « Les Quatre mouvements de base »  
Technique japonaise de DO-IN ou d'auto stimulation  
Prévention des gestes du quotidien

### **Pause déjeuner de 12H30 à 13H30**

### **L'après-midi de 13H30 à 16H30**

Diaporama :  
La posture juste ( Wu-Shi)  
Notion de conscience du corps  
Intérêt de la conscience du corps  
Que faut-il travailler pour cette posture juste  
Exercices pratiques de préservation du capital dorsolombaire :  
    ouverture cage thoracique  
    renforcement des muscles posturaux  
    Mobilité du bassin  
    Renforcement du transverse  
    Étirements chaîne postérieure  
    Chevilles  
Comment développer sa proprioception et automatiser des postures de préservation

### **Les plus :**

- Recommandations activités
- Recommandations lectures

### **Clôture :**

Remise des documents , cahier pratique et attestation de formation  
Évaluation journée, questionnaire fiche évaluation, enquête de satisfaction