

GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

COMPRENDRE SON CORPS POUR MIEUX PRÉVENIR LES RISQUES

OBJECTIFS

- Connaître les bases d'anatomie et comprendre le fonctionnement mécanique de notre corps.
- Savoir identifier les mécanismes qui aboutissent à des douleurs.
- Connaître les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) associés aux mauvaises pratiques.
- Savoir prévenir et/ou soulager les douleurs.
- Expérimenter des exercices préventifs.

PUBLIC VISÉ

- Tout collaborateur (manutention, sédentarité).

PRÉREQUIS

- Aucun

MÉTHODES MOBILISÉES

- Alternance d'apports théoriques et de pratiques.
- Support vidéo projecteur et squelette.
- Mises en situation et analyses vidéo.

ÉVALUATION

Des acquis :

- Évaluation des acquis de manière continue.
- Mises en situation.
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation.

Mesure de satisfaction des stagiaires

INTERVENANT

- Formation animée par un consultant ostéopathe, formateur Sauveteur Secouriste du Travail (SST) et Gestes & Postures.

MODALITÉS D'ACCÈS

- Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité aux personnes en situation de handicap

FORMAT INTRA – Nous contacter

PROGRAMME

7h

INTRODUCTION ET MISE EN CONTEXTE

- Présentation des objectifs et de la démarche
- Identifier des risques liés à la manutention et à la sédentarité

ANATOMIE ET MÉCANIQUE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

- Les structures principales (vertèbres, disques, ligaments, muscles) et leurs rôles
- Forme et mobilité de la colonne : pourquoi ses courbures sont essentielles ?
- Mouvements des différents groupes vertébraux et contraintes mécaniques

LE DISQUE INTERVERTÉBRAL : STRUCTURE ET CONTRAINTES

- Composition et rôles
- Pressions exercées selon nos mouvements et postures
- Mécanismes de lésions

PATHOLOGIES ET PRÉVENTIONS

- Hernie discale : mécanismes d'apparition, symptômes, prévention et prise en charge
- TMS fréquents : lésions tendineuses et articulaires, mécanisme et prévention

SÉDENTARITÉ ET SANTÉ

- Effets d'une posture assise prolongée
- Impact sur la circulation, les muscles posturaux et le dos
- Bonnes pratiques : pauses actives, micromouvements, organisation du poste de travail

PRATIQUE ET MISE EN SITUATION

- Échauffements spécifiques : quand, comment, pourquoi ?
- Port de charges : mise en pratique des bons gestes
- Position assise : exercices d'ajustement du poste et de micromouvements
- Étirements et autorelaxations : gestes simples pour soulager le corps pendant et après l'activité

CONCLUSION

- Quiz
- Synthèse des bonnes pratiques à intégrer au quotidien
- Échanges et réponses aux questions