

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Thème :

Gestes et postures au quotidien et prévention dorso-lombaires

Public concerné :

Tout public (tenue décontractée pour les exercices : vêtements amples et baskets)

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)

Prérequis :

Aucun

Déroulé de la formation :

Le matin:

- 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)

MASTER CLASS FORMATION – La formation un jeu d'enfant !

N° Vert : 0 800 94 25 79 – www.masterclass-formation.fr – contact@masterclass-formation.fr

3, rue Maurice Kœchlin – 67500 HAGUENAU – RCS Strasbourg 788 891 513

Société à responsabilité Limitée au capital de 15 000 € - NAF 8559A

BANQUE EUROPEENNE CREDIT MUTUEL : IBAN FR76 1189 9001 0000 0201 4750 130 – BIC : CMCIFR2A

N° de déclaration d'existence : 42 67 049 38 67

- Exercice protection du dos : « Les Quatre mouvements de base »
- Technique japonaise de DO-IN ou d'auto stimulation
- Prévention des gestes du quotidien

L'après-midi :

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

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

- Présentation théorique
- Outils personnels de correction posturale
- Exercices pratiques
- Diaporama
- Techniques individuelles de préservation et d'automatisation gestuels
- Tableau blanc
- Paper board
- Vidéo Projecteur
- Cahier Support Pédagogique

Suivi et évaluation :

Évaluation à partir d'une étude de cas concrète et interaction permanente entre les participants et le formateur.

Nature de la sanction de l'action de formation et modalité d'évaluation :

Questions / Réponses tout au long de la formation

Contrôle de l'assiduité :

MASTER CLASS FORMATION – La formation un jeu d'enfant !

N° Vert : 0 800 94 25 79 – www.masterclass-formation.fr – contact@masterclass-formation.fr

3, rue Maurice Kœchlin – 67500 HAGUENAU – RCS Strasbourg 788 891 513

Société à responsabilité Limitée au capital de 15 000 € - NAF 8559A

BANQUE EUROPEENNE CREDIT MUTUEL : IBAN FR76 1189 9001 0000 0201 4750 130 – BIC : CMCIFR2A

N° de déclaration d'existence : 42 67 049 38 67

A l'issue du stage, une attestation de stage, une attestation d'assiduité ainsi que des émargements sont délivrés aux stagiaires.

MASTER CLASS FORMATION – *La formation un jeu d'enfant !*

N° Vert : 0 800 94 25 79 – www.masterclass-formation.fr – contact@masterclass-formation.fr

3, rue Maurice Kœchlin – 67500 HAGUENAU – RCS Strasbourg 788 891 513

Société à responsabilité Limitée au capital de 15 000 € - NAF 8559A

BANQUE EUROPEENNE CREDIT MUTUEL : IBAN FR76 1189 9001 0000 0201 4750 130 – BIC : CMCIFR2A

N° de déclaration d'existence : 42 67 049 38 67