

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Gestes et postures au quotidien et prévention dorso-lombaires

Objectifs de la formation :

- 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 concerné et pré requis :

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

Modalités techniques et pédagogiques

- La formation est réalisée à l'aide de support formateur (vidéoprojecteur, documentation, exercices...) ou sur le poste de travail
- Pour les stages en entreprise, prévoir une salle de formation : paperboard, vidéoprojecteur.

Suivi et évaluation

- Évaluation à partir d'une étude de cas concrète et interaction permanente entre les participants et le formateur.
- Questions / Réponses tout au long de la formation
- Attestation d'assiduité et de fin stage

Modalités de déroulement

- Adaptation du programme en fonction du/des besoin(s) du/des stagiaire(s).

Programme :

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)
- 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 :

- 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