



06 62 16 60 41  
baformation.net  
4 rue du Pont Ancien  
78300 Poissy

## GESTES ET POSTURES

7h00 sur 1 jour pour un maximum de 12 participants

Avoir les bons réflexes devant une situation de portage de charges et être capable de protéger son rachis lombaire en fonction du besoin et du vécu des participants

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. **Etre capable de mobiliser des charges** en utilisant des **méthodes et des moyens adaptés** et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale.
2. **Assurer une manutention efficace**
3. **Etre capable de protéger son rachis lombaire** et favoriser une bonne hygiène de vie personnelle d'une manière plus générale.
4. **Entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe** en utilisant les bonnes pratiques de manutention.

### METHODES PEDAGOGIQUES ET DEROULEMENT DU STAGE

- Accueil et présentation des objectifs
- Déroulement du stage :
  - 1/3 apports théoriques
  - 2/3 mise en situation et évaluation
- **Apports théoriques utiles**
- Notion de législation.  
Physiopathologie rachidienne, anatomie rachidienne, biomécanique rachidienne, ergonomie rachidienne.
- Notions, d'ergonomie et identifier les éléments déterminants des gestes et postures.
- Notion de manutention et repérer dans son travail les situations pouvant nuire à la santé

#### Exercices pratiques

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

### SYNTHESE