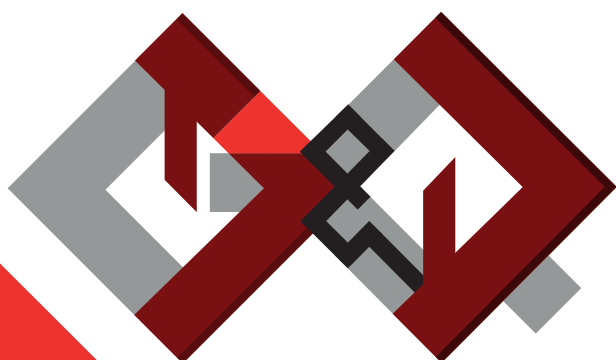




FORMATION

Gestes & postures

**UNE APPROCHE LUDIQUE
ET NON STATIQUE POUR
QUE PRÉSERVER SON CORPS
DEVienne AUTOMATIQUE**



Méthodes

Le scénario pédagogique s'appuie sur les neurosciences pour favoriser l'assimilation des informations.

Il alterne théorie et pratique tout au long de la formation par le biais d'activités interactives qui mobilisent activement les participants : quiz, brainstorming, flashmob (*éveil musculaire avant activité, étirements post-activité et de bureau*), étude de cas d'après vidéo et exercices pratiques de manutention.

Moyens

Support de présentation attrayant
Vidéos de type flashmob, charges factices, maquette dorsale...
Aide-mémoires envoyés en version pdf (manutention manuelle, activité physique, bureau) + Possibilité d'organiser une rapide étude de cas sur un poste de travail de votre site

SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE

1^{ère} PARTIE

Introduction

- Danger, facteur aggravant et risque liés à la manutention
- Définitions
- Focus sur les facteurs de risques

Le corps humain

- Notions d'anatomie
- Focus pratique : étirements avant activité**
- Risques liés à la manutention : lexique et lésions corporelles

Les pathologies dorsolombaires

- Zoom sur la colonne vertébrale
- Les lésions dorsolombaires et l'accident discal
- L'impact des facteurs personnels

La méthode IMPEC pour un port de charge impeccable

2^{ème} PARTIE

La logique de prévention

Les techniques d'économie d'effort

- Les alternatives pour les cas particuliers (longueurs, plaques...)
- Les différentes aides à la manutention
- Focus pratique : étirement après activité**
- Les équipements de protection individuelle et collective

Maîtriser le risque en amont

- Adapter le poste de travail
- Travail sur écran
- Focus pratique : étirements au bureau**
- Se maintenir en forme : quelques exercices
- Focus pratique : cohérence cardiaque**

Clôture



Savoir comment prévenir les risques liés à la manutention

Identifier les facteurs de risque

Déployer des techniques d'économie d'efforts en cas de manutention manuelle

Conditions d'intervention

3 participants mini - 6 participants max. par session

Durée d'une session : 7h

Tarif : 600 €*

Pré-requis du site d'accueil

Espace de 5 m²/participant

Possibilité d'installer une disposition en U dans la salle

Mise à disposition d'eau pour les participants

Insonorisation adaptée aux nombreux échanges et aux vidéos

Pré-requis des participants

Compréhension de la langue française

Formation tout public - accessibilité aux personnes handicapées selon le site d'accueil

Financement

Cette formation n'est pas éligible au financement par l'OPCA ou par le CPF

Validation des acquis

QCM de 10 questions

Attestations de réussite (ou de présence en cas d'échec)

* hors frais kilométriques (0,636 €/km)
additionnels au-delà de 30 kms