



## Gestes et postures

### Objectifs :

Apprendre et réaliser les gestes d'économie rachidienne et les appliquer sur le lieu de travail afin de limiter les risques d'accidents

### Public :

Tous publics et salariés

### Prérequis :

Aucun

### Compétences visées :

Etre capable d'identifier les mauvais gestes et postures au quotidien et de trouver les meilleures solutions ergonomiques.

### Moyens et documents pédagogiques :

Vidéo projecteur / Documentation / Charges fictives de manutention  
Figurines de démonstration et coupe de colonne vertébrale.  
Support de cours remis à chaque participant

### Méthodes pédagogiques :

Formation théorique, démonstrative et pratique  
Etude cas – Exposé interactifs

### Evaluation et sanction de l'action :

Etude de cas pratique  
Remise d'une attestation de formation

### Recommandation :

Aucune

### Animateur :

Formateur spécialisé en prévention des risques professionnels et en ergonomie

### Lieu :

Intra ou inter-entreprise

### Durée :

1 jour, soit 7h00.

## **Contenu**

### **Programme théorique**

Contexte et conséquences  
Le mal de dos, mal du siècle  
Les statistiques et conséquences des accidents

Rappels anatomiques  
Le squelette  
Le système musculaire et nerveux  
La colonne vertébrale et le disque intervertébral

L'accident de la colonne vertébrale  
Les facteurs aggravants  
Les déformations de la colonne  
Les accidents du disque intervertébral

Les autres types d'accident  
Les différents troubles musculo-squelettiques  
Les différentes lésions, luxation, entorse et fracture

Poste de travail  
Analyse des différents postes de travail  
Analyse des différentes manutentions et port de charge  
Les postures les mieux adaptées en fonction du travail

### **Programme pratique**

Exercices de prise de conscience des mouvements du bassin et de la colonne vertébrale  
Analyse des mouvements et positions  
Réflexions sur les dangers éventuels de chaque mouvement et posture  
Démonstration du geste ou de la posture corrigée par le formateur  
Réalisation du geste ou de la posture corrigée par chaque stagiaire