

Objectifs :

La formation « Gestes et Postures Justes, au Quotidien » invite à :

- retourner vers les positions et les gestes naturels et d'aplomb,
- les intégrer dans la vie courante, tant personnelle que professionnelle en réajustant le mobilier et l'environnement, facteur de troubles
- afin de maintenir les postures justes retrouvées et le bien être qui en découle en utilisant les aides techniques facilitatrices, si besoin.

Publics concernés :

Tous publics salariés de l'entreprise.

CONTENUS DE LA FORMATION

-Accueil : Présentation des participants, du formateur, de la formation : tour de table précisant :

- les gestes et postures posant problèmes, à traiter et résoudre autant que faire se peut.
- les motivations et attentes de cette formation,
- les difficultés rencontrées sur le terrain, engendrant des DTMS.

-Autoscopie : Il est proposé aux stagiaires qui le souhaitent, d'être filmé en positions assise et penchée, port de charge au début et fin de la formation. Se voir aide et incite à adopter les gestes et postures justes.

-Vidéo projection :

Rappel : d'anatomie, physiologie, mécanique du dos, anthropologie, en lien avec les gestes et postures.

Théorie : sur les méfaits de la position assise prolongée, de la tête aux pieds et la transformation des postures de la vie quotidienne : les causes, les effets, les DTMS advenant au fil des années et décennies.

Un support pédagogique est remis à chaque stagiaire dès le début du stage.

-Exercices physiques : (en tenue souple (pas de jean) ;

- visant à : restaurer les postures faussées et retrouver les postures justes : assis, debout, penché, accroupi, au repos (apporter tapis de sol ou drap de bain et son oreiller), le port de charge, la marche, la montée et descente des escaliers,
- corriger autant que possible les transformations acquises.

-Démonstration, apprentissage et répétitions des gestes de postures justes, alliant étirements, relaxation, respiration.

-Bilan personnalisé : avec l'aide du livret, le stagiaire auto évalue ce qui est juste et faussé dans chacune de ses postures et note les exercices physiques pratiqués.

-Mise en application dans les principales manutentions professionnelles,

-Utilisation des aides techniques : démonstration et utilisation avec la même attention aux postures.

-Réflexion sur l'aménagement du poste de travail, solutions à mettre en place ;

-Présentation, essai de sièges et coussins ergonomiques et siège ergo-dynamique.

- Bilan de fin de stage utilisation d'une grille d'évaluation de la formation

Durée : 2 Journées

Modalités :

Sur site dans les locaux de l'Entreprise ou bien dans les locaux mis à disposition par le cabinet PARENTHÈSE, suivant les besoins :

- Cabinet PARENTHÈSE
43 avenue SAINT POL
51100 REIMS

- Locaux du RECCA
Dont le cabinet est membre
47, rue du Dr SCHWEITZER
51100 REIMS

Coût et date :

nous consulter

Intervenante :

Mme Maryse BOURRET
Infirmière

Spécialisée dans la formation aux « gestes et postures justes, au quotidien », applicables aux situations de travail :

Un autre regard, et une autre approche de la prévention des risques liés à l'activité physique et sédentaire, alliant les recherches et réalisations :

- du Chirurgien danois AC Mandal : cf. « L'Homme Assis, Théories et réalités" - de Noëlle Perez « Etre D'Aplomb »

Votre contact :

**BÉATRICE
BERARD ALICOT**
Psychologue du Travail
Cabinet PARENTHÈSE

Membre du RECCA

43 avenue SAINT POL,

51100 REIMS

06/71/68/40/29 –

03/26/36/86/29

Adresse mail:

beatrice-berard-alicot@orange.fr

Site: Parenthese-psychologie.com