

# GESTES ET POSTURES - NIVEAU 2

**PUBLIC** Toute personne souhaitant suivre cette formation

**PRÉ-REQUIS** Comprendre le français à l'écrit et à l'oral

**DURÉE** De 3,5 à 7 heures

**OBJECTIFS** Améliorer le confort, prévenir les blessures et augmenter l'efficacité

**QUALIFICATION DU FORMATEUR ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION :** OSTÉOPATHE DEPUIS PLUS DE 10 ANS | Attestation de fin de formation

## INTRODUCTION AUX BONNES PRATIQUES DE GESTES ET POSTURES

- Comprendre l'importance des gestes et des postures pour la santé et le bien-être au travail
- Les risques associés aux tâches répétitives dans le secteur de la logistique et du transport

## FONDEMENTS DES BONNES PRATIQUES DE GESTES ET POSTURES

- Principes fondamentaux de l'ergonomie et de l'alignement corporel
- Techniques pour maintenir une posture saine lors de tâches répétitives
- Prévention des douleurs et des blessures liées aux mauvaises postures

## ANALYSE DES TÂCHES RÉPÉTITIVES

- Évaluation des tâches à risque et des mouvements répétitifs
- Identification des facteurs qui contribuent aux tensions musculaires et aux douleurs
- Techniques d'observation pour repérer les mauvaises postures et les améliorer

## ERGONOMIE ET AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

- Adaptation de l'espace de travail pour optimiser la posture et minimiser les contraintes physiques
- Positionnement du corps par rapport aux équipements et aux surfaces de travail
- Utilisation d'accessoires ergonomiques pour réduire les tensions et les risques

## TECHNIQUES DE LEVAGE ET DE MANIPULATION

- Pratiques sécurisées de levage et de manipulation des charges répétitives
- Utilisation de la mécanique corporelle pour réduire la contrainte sur les muscles et les articulations
- Exercices pour renforcer les muscles du dos et des membres supérieurs

## GESTION DES PÉRIODES DE REPOS ET DE DÉTENTE

- Importance des pauses régulières pour prévenir les tensions et les blessures
- Techniques de détente adaptées aux tâches répétitives pour maintenir la mobilité
- Intégration de routines d'étirements pour réduire la fatigue musculaire

## APPLICATION PRATIQUE ET JEUX DE RÔLE

- Mise en pratique des techniques de gestes et postures dans des situations réelles de travail
- Jeux de rôle pour simuler des scénarios de travail et appliquer les bonnes pratiques
- Analyse des performances et des ajustements en temps réel

## QUESTIONS, ÉCHANGES ET CLÔTURE

- Répondre aux questions des participants et partager des expériences
- Récapitulation des points clés de la formation
- Clôture en encourageant l'application continue des bonnes pratiques de gestes et postures pour un bien-être durable au travail

**Lieu de la formation :** Dans vos locaux ou nos locaux

**Nombre de stagiaires :** De 1 à 10

**Moyens pédagogiques :** Salle de formation assez spacieuse pouvant positionner la table de notre ostéopathe et accueillir les participants

**Modalités pédagogiques :** Le formateur alterne théorie, pratique et discussions

**Modalités d'évaluation :** QCM et cas pratique évalué par le formateur