



# Gestes et postures

*De la théorie à la pratique !*

## Objectifs

- Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle et savoir analyser les risques
- Comprendre le mécanisme global de l'anatomie du dos
- Appliquer les bons gestes et bonnes postures lors des manutentions
- Être une force de proposition dans l'entreprise pour améliorer les conditions de manutention

## Public

- Toute personne manutentionnant des charges dans son activité

## Durée

Session : 1 jour

Préparation - option : 0,5 jour

## Moyens pédagogiques

- Face à face, diaporama
- Vidéo
- Utilisation de la caméra, mise en application
- Des charges habituelles seront mises à disposition par l'entreprise

## Les conseils

Effectuer une préparation pour une action sur mesure encourageant l'adhésion des stagiaires

## M1. L'anatomie du corps humain

- Structure musculaire et squelettique

## M2. Les pathologies du dos et les facteurs de risque

- Les conséquences des mauvaises manutentions
- Les pathologies : lumbago, sciatique, hernie discale.
- Les facteurs de risques : caractéristiques des charges, les postures dangereuses, caractéristiques de l'activité, facteurs individuels

## M3. Mise en situation

- Mise en situation des stagiaires
- Visionnage des cas pratiques filmés
- L'autocritique des stagiaires et analyse des risques
- Démonstration des prises de risques à l'aide de la colonne vertébrale et du mannequin
- Visionnage d'une vidéo permettant d'observer des manutentions de charges variées (cubiques, cylindriques...)
- Démonstration de la bonne gestuelle : exemples de prise et dépose de charge (en salle ou sur le poste de travail)

## M4. L'application au quotidien (Option)

- A partir de situations réelles (filmées et photographiées en amont), les stagiaires devront :
  - analyser les risques
  - proposer des solutions simples et appliquer les bonnes postures et bons gestes

Cette option nécessite une préparation