

A photograph of a cave opening with a large tree trunk visible through the hole, set against a blue sky. The text "Gestes et postures (ID'QUATION)" is overlaid in a semi-transparent grey box.

## Gestes et postures (ID'QUATION)

### Les + de cette formation

- Tour de table, débat, retour d'expérience
- Alternance d'apports théoriques, d'exercices
- Expérimentation en salle de formation et sur le terrain
- Utilisation de photos pour prendre du recul par rapport à des techniques employées Utilisation de films pour appuyer les démonstrations ou les constats
- Acquisition d'un support pédagogique avec les techniques de port de charge

**Tarif** : 212 € HT

**Durée** : 7h

### Pour qui ?

Toutes les personnes appelées à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges.

### Pré requis

Aucun

### Objectifs de formation

Appliquer les techniques de gestes et postures dans le cadre de ses activités professionnelles.

## Programme détaillé

### INTERPELLATION DES STAGIAIRES SUR LEURS PRATIQUES LORS DU PORT DE CHARGE

- Tour de table

### CONNAISSANCES UTILES A LA COMPREHENSION DES PROBLEMES PHYSIQUES LIES AU PORT DE CHARGE (ORIGINES DES DOULEURS)

- Explications anatomique et biomécanique
- Les lésions articulaires / Les lésions musculaires
- Explication des problèmes dorsolombaires  
Lumbagos / Sciatique / Hernie discale / Tassement discal
- Intégration de la pratique professionnelle des participants
- Les 6 principes fondamentaux du port de charges : Superposition des centres de gravité, fixation de la colonne vertébrale par le verrouillage lombaire, recherche des points d'appui, soulever avec les jambes, les mains contrôlent la charge, les jambes dirigent l'action
- Mise en pratiques des principes fondamentaux dans l'activité professionnelle.
- Corrections, ajustements, validations en fonctions des stagiaires

## Moyens pédagogiques

Salle de formation équipée de moyens pédagogiques.  
Documentation remise à chaque participant.

## Observations

23€ par repas

## Responsable pédagogique

Formateur(s) confirmé(s) spécialiste(s) du métier

## Prochaine(s) session(s)