

Mise à jour le 17/01/2022

## Gestes et posture

### Objectifs de la formation :

- Eviter les accidents du travail liés aux manutentions et savoir se protéger
- Evaluer les troubles musculo-squelettiques
- Acquérir une gestuelle réflexe en apprenant les bases de l'économie rachidienne
- Apprendre à se ménager et à se muscler sans s'user

### Supports :

- Co-construction des savoirs et co-découverte des potentialités
- Réflexion de chacun sur ses positions, ses mouvements
- Mise en situation professionnelle
- Intervenants

### Contenu :

- Informations réglementaires
- Les différents risques et facteurs de risques (gestes et postures)
- Acquérir des notions d'anatomie : appareil locomoteur, la colonne vertébrale et les principales articulations
- S'approprier des techniques de manutentions et de sécurité physique : prise de conscience corporelle, principe de l'économie de l'effort, principe d'entretien physique et de relaxation
- Observer, comprendre et entreprendre les gestes adaptés (réfection de lit, accompagnement, mobilisation de la personne, habillage...)

### Coût de la formation :

15 euros/ heure

### Durée de la formation :

2 jours (14 heures)