

# *Formations*

## *« Gestes économiques »*



# Gestes économiques

## Formation - action

### Public concerné :

Salariés

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le fonctionnement du corps
- Acquérir les principes de bases en prévention

**Organisation :** Différentes organisations peuvent être proposées en fonction de votre besoin :

- 1 jour : Apprentissage complet des différentes notions
- ½ journée : Recyclage
- 15-30 minutes : Animation de petits ateliers pour sensibiliser

### Programme de formation :

#### Ⓢ **Fonctionnement du corps**

Fonctionnement du corps  
Travail statique vs travail dynamique  
Les différentes postures et les contraintes intra discales

#### Ⓢ **Les principales pathologies**

Pathologies, symptômes, causes possibles  
Zoom sur les lombalgies  
Apprendre à se comporter en cas de lombalgie

#### Ⓢ **Les principes de manutention**

Se positionner par rapport à la charge : comprendre les effets sur les lombaires  
Porter, déplacer, déposer la charge  
Principes de sécurité  
Pousser, tirer une charge, un chariot

#### Ⓢ **La posture assise**

Quelle position adopter

#### Ⓢ **Exercices d'échauffements et d'étirements musculaires**

#### Ⓢ **Evaluation de la formation**

### Méthodes pédagogiques :

Présentation (vidéo-projection), exercices pratiques et ludiques en salle et sur le terrain avec le matériel habituellement utilisé dans l'entreprise

*Cette liste de formations reste évolutive tant par rapport au contenu qu'aux modalités d'organisation.*

*De nouveaux modules peuvent également être créés en fonction de vos besoins.*

*Alors, n'hésitez pas à nous contacter !*



**Charline THIEBAUT**

Ergonome - IPRP

Tél : 06 25 77 88 28

Email : [charline.thiebaut@ozelia.info](mailto:charline.thiebaut@ozelia.info)

Site: [www.ozelia.info](http://www.ozelia.info)

*Le cabinet Ozelia est conventionné organisme de formation.*