



## ACOHCR - GESTES ET POSTURES

### Objectifs :

Réduire les risques liés à l'activité physique  
Adopter les bons gestes et postures ainsi qu'organiser le travail pour diminuer les contraintes  
Maîtriser les TMS

### Programme détaillé :

#### **Formation théorique**

- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale
- Cause et conséquence du mal au dos
- Réglementation et conseils de sécurité concernant les manipulations
- Notions d'ergonomie posturo gestuelles :
  - Les principes de sécurité physique
  - La gesture rationnelle
  - La détection des fatigues
- Présentation de série d'exercices («échauffement, musculation, étirements actifs, passifs, détente)
- L'hygiène de vie : alimentation, sommeil, stress, activité sportive, synthèse et évaluation.

#### **Formation pratique**

- Éducation gestuelle spécifique
  - Gymnastique préventive
  - Manutention des charges
- Applications gestuelles des principes
  - Superposition des centres de gravité du corps et de la charge
  - Fixation de la colonne vertébrale
  - Action primordiale et dominante des jambes
  - Recherche des points d'appui
  - Orientation et mobilité des pieds

- Rapidité de passage sous la charge
- Utilisation du poids du corps
- Sécurité des mains par le choix des prises
- Gestes de la vie quotidienne
- Application en groupe aux postes de travail
  - Visites des postes et recherche d'amélioration
  - Prévention sur poste de TMS et des accidents de plein pied
  - Correction individualisées
  - Réponses aux questions
  - Recherche des solutions aux obstacles environnementaux
  - Synthèse

### Méthode pédagogique :

Études de cas, mises en pratiques, questions de connaissance

### Validation :

Attestation de fin de formation

### Calendrier :

✓ 7h

### Lieu :

Présentiel / Distanciel / Mix