

# ECOLE DU DOS

## CONTEXTE REGLEMENTAIRE / NORMATIF :

## OBJECTIFS :

- Protéger et économiser son "**capital dos**" lors des gestes quotidiens de la vie professionnelle et privée
- Utiliser des méthodes de manutention assurant la sécurité du personnel au travers d'une Education Gestuelle Spécifique (EGS)

DUREE : 1 jour

NOMBRE DE  
PARTICIPANTS : 10

## PUBLIC/PREREQUIS :

Personnel cherchant à préserver son « capital dos ».

## PROGRAMME :

### **Les Connaissances Techniques**

- Critères pour une application efficace des principes de prévention : SURETE - EFFICACITE - ECONOMIE- FACILITE
- Education Gestuelle Spécifique
  - Relever un objet lourd du sol
- Anatomie et biomécanique
  - Approche anatomique, physiologique et pathologique de la biomécanique humaine appliquée à la pratique précédente.
    - Biomécanique : Notion de masse et de bras de levier dans la gestuelle courante
    - Principes généraux: Pour éviter les accidents. Utilisation des jambes et respect des courbures
    - Respiration

### **Mise en Pratique**

- Les erreurs à éviter
- Education Gestuelle Spécifique
  - Lever : Objet du sol à plus haut
  - Déplacer : Objet de Devant à Derrière et de gauche à droite et sur différents niveaux
  - En fonction des demandes : Gestes de vie quotidienne.

INTRA

INTER

## FORMATEURS :

Kinésithérapeute -  
Ostéopathe

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Formation en salle (exposé, questions réponses, exercices)
- Formation pratique
- Vidéo projecteur
- Différents types de charges
- Livrets pédagogiques

## CONTACT :

04 42 09 49 03  
[gse@qseformation.com](mailto:gse@qseformation.com)

## COMMENTAIRES :

- Suivi optionnel à 3 mois : 0,5 jour au poste de travail des salariés
- Le formateur étudiera le poste de travail en début de formation (analyse ergonomique) avec préconisations éventuelles

