



# FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES MÉTIERS DE L'IMAGE, DU SON ET DU SPECTACLE

Photographe, caméraman/woman, ingénieur(e), régisseur(euse), assistant(e) de production.

*Accessible aux personnes en situation de handicap*

## Objectifs :

- o Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail
- o Mettre en place une stratégie ergonomique pour les manipulations répétées et le port de charge en tenant compte des contraintes du métier.
- o Optimiser l'utilisation du corps lors des différentes tâches à effectuer et prendre en compte la gestion du stress.
- o Contribuer à augmenter la qualité de vie au travail en sensibilisant les stagiaires sur l'impact de l'amélioration de leur hygiène de vie



### PUBLIC

Métiers de l'image, du son et du spectacle



### PRÉREQUIS

Aucun



### DÉLAI D'ACCÈS

30 jours



### DURÉE

7 heures

## Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

## Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



**TARIF** : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

## Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
  - Le cerveau chef opérateur
  - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
  - Les pathologies fréquemment rencontrées
  - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des différents postes de travail :**
  - Lors des manipulations, flexions, rotations, inclinaisons du buste, travail actif des membres inférieurs pour les déplacements de charge
  - Analyse des postures contraignantes et répétées lors des manipulations techniques
- **Différences entre capital santé et capital énergétique : l'importance du choix ergonomique dans le travail sous stress**
- **Mise en situation pratique :**
  - Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle.
  - Parcours des situations à risques : ateliers sur le port de charge, optimisation des réglages sur les postes de travail
- **Le muscle : l'outil indispensable au mouvement**
  - L'échauffement musculaire : intérêt et impact
  - Les étirements musculaires et le renforcement musculaire : pourquoi et quand ?
  - Introduction au « réveil musculaire collectif Cinésis » et à la « minute santé Cinésis »
- **Comment améliorer son hygiène de vie (nutrition, hydratation, sommeil, activité physique) et quel est l'impact sur son quotidien ?**

## Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire » grâce à l'application Hapo
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

## Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**