CINÉSIS
SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ

8
PARTICIPANTS

FORMATION GESTES ET POSTURES EN CENTRE DE RECHERCHE ET LABORATOIRE

Cette formation permet de comprendre les enjeux liés à la prévention des risques lors du maintien de postures prolongées statiques avec un travail de précision des membres supérieurs associées au port de charge occasionnel.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- 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.
- Mise en place d'une stratégie ergonomique pour les manipulations techniques répétées et le port de charge, soumises à des règles de sécurité strictes.
- Intégrer et adopter les solutions ergonomiques pour optimiser les incidences mécaniques des tâches à effectuer d'un technicien de laboratoire.
- Contribuer à améliorer l'hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique et sommeil.

PUBLIC
Métiers de laboratoire et de recherche

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 postes de travail lors des manipulations :**
  - → Flexions, rotations, inclinaisons et posture des épaules, coudes, poignets
  - → Travail des membres inférieurs lors des déplacements et en position debout prolongée
  - → Analyse des postures pour effectuer les manipulations techniques
- **Différence entre le capital santé et le capital énergétique : faire les meilleurs choix posturaux sans léser le capital santé**
- **L'aménagement du poste de travail et postures à adopter en fonction des tâches à effectuer :**
  - → Apprentissage des stratégies ergonomiques pour limiter les contraintes articulaires : les squats, les fentes, la fixation des omoplates, la position de la tête, la hauteur des mains
  - → Mise en situation pratique : répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle
- **Amélioration de l'hygiène de vie :**
  - → Alimentation, hydratation, sommeil et activité physique.
  - → Apprentissage du « réveil musculaire collectif et de la minute capital santé Cinésis »

Modalités pédagogiques

- → **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- → **Analyse et corrections** posturales avec Hapo, en direct avec zone de « surcharge articulaire »
- → **Résolutions des situations** à problèmes

Évaluation et validation

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