

GESTES & POSTURES : LE PORT DE CHARGES

DATES

10/05 – 31/05 – 26/06

Autres dates possible sur demande

DUREE

1 à 3 jours

PUBLIC & PREREQUIS

Tout public – Pas de prérequis

FORMATEUR INTERVENANT et CONTACT

Formation éducateur sportif – CQP – habilitation sport santé (220h)

Formation en rééducation somatique - Méthode Feldenkrais (5 ans)

Formation Activités Physiques Adaptées – (2jr)

Expérience pédagogique d'enseignement en collectifs - adultes (12 ans)

WAGNON Géraldine : 07.61.27.98.54 – contact@vitasentis.com – www.vitasentis.com

LIEUX

Formation en ligne

Formation présentielle possible à BOURG LES VALENCE 26500 – EURRE 26400

TARIF en €

600€ (net de tva)/ pers

Tarif particulier Solsticiens : 500€

Frais annexes repas en sus

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Minimum 5 personnes - Accessibilité handicap

Inscription par mail: 7jr avant le démarrage, selon CGV

OBJECTIFS

« A l'issue de la formation, les participants seront capables de » :

Retrouver de la mobilité corporelle

Développer une cohérence dans ses mouvements de manutention et port de charges

Acquérir une série d'exercices de prévention / récupération

Se préserver des troubles musculosquelettiques durables

PROGRAMME DETAILLÉ

JOUR 1 : Prise de conscience

- 1- **Apports théoriques** : Constat des gestuelles courantes et méfaits des postures
- 2- **Découvrir les appuis de ses pieds** : Explorations corporelles autour des pieds et jambes permettant de développer des appuis forts et fiables et une distribution du poids
- 3- **Apprendre à moins solliciter les bras et les épaules** : Explorations corporelles autour du bassin permettant de soulager les tensions dorsales et retrouver une mobilité des lombaires
- 4- **Apports théoriques** : apprendre connaître son seuil d'effort – trouver plus de détente musculaire
- 5- **Mise en pratique** : Soulever et porter une charge avec différentes positions du bassin

JOUR 2 : Approfondissement

- 1- **Comprendre l'organisation du squelette dans la gestuelle de portage** : Enseignement d'éléments anatomiques, notion de poids, gravité permettant de mieux comprendre l'organisation du corps et ses possibilités d'action
- 2- **Répartir l'effort des pieds à la tête** : Explorations corporelles permettant d'avoir une meilleure communication intervertébrale – Sentir le soutien de son squelette permettant d'avoir une meilleure coordination pour vivre le poids de la charge avec un tonus musculaire adapté des pieds à la tête
- 3- **Apprendre des mouvements de récupération** : Explication et réalisation de mouvements appropriés au relâchement des tensions accumulées dans le port de charges
- 4- **Mise en pratique** : Soulever et porter une charge avec différentes positions du bassin

JOUR 3: Intégration

- 1- **Intégrer une nouvelle organisation corporelle dans sa gestuelle en entreprise** : Exploration corporelle revisitant et approfondissant les différentes notions précédentes : poids, contre poids, transmission squelettique, mobilité du bassin, appuis des pieds, articulation vertébrale, respiration....
- 2- **Mise en pratique** : Observation, ajustement de l'organisation corporelle de chacun dans sa situation de travail
- 3- **Acquérir des mouvements de préparation à l'effort** : Explication et réalisation de mouvements appropriés pour préparer le corps au port de charges
- 4- **Acquérir des mouvements de récupération** : Explication et réalisation de mouvements appropriés au relâchement des tensions accumulées dans le port de charges

PEDAGOGIE

Des temps d'explorations s'alterneront avec des temps d'explications théoriques. Les ressentis et expériences pratiques seront prioritaires afin de permettre aux stagiaires de trouver par eux même des nouvelles habitudes corporelles dans leur travail. Des temps d'expressions en groupes permettront au formateur d'évaluer la progression des stagiaires et d'adapter ses propositions pour atteindre l'objectif donné.

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présence

Après chaque exploration, un temps d'évaluation visuel et verbal sera effectué.

Après la formation une évaluation à chaud papier est proposée par des questions ouvertes et QCM

Attestation de fin de formation

RESULTATS MOYENS OBTENUS

Cette formation est le fruit d'accompagnement individuel dans des parcours de rééducation. Les personnes, satisfaites des résultats ont activement participé au suivi de l'apprentissage proposé.

Réduction des douleurs, voir disparition. Retour vers une mobilité corporelle et une joie au travail.

Amélioration de la gestuelle au travail, moins de fatigue et arrêts maladies nécessaires.

A l'issue de temps d'accompagnement, elles m'ont sollicité pour partager mon enseignement à leur collègue de travail en le rendant accessible sous forme de formation intégrant la qualité de vie au travail.