

FORMATION GESTES ET POSTURES EN SITUATION DE TRAVAIL

Cette formation est proposée aux assistantes maternelles pouvant être sujettes à des douleurs vertébrales ou rachidiennes dans l'exercice de leur activité professionnelle.

La prévention par l'information et la formation des personnes aux gestes et postures qui soulagent la colonne vertébrale est un moyen efficace pour éviter les douleurs rachidiennes chroniques qui entraînent un mal-être permanent chez ceux qui en souffrent.

Cette action se veut éducative et préventive et va porter sur les gestes nécessaires à la protection du rachis en général.

Nombre de participants : Formation gratuite pour les assistantes maternelles en exercice pouvant être assurée pour **un groupe de 12 personnes**

Durée : 14 heures de formation en soirées sur une période comprise entre mai et juin 2009 (4 ou 5 x 3h env.)
Les participants, après leur inscription, seront contactés afin de définir au mieux les modalités de mise en œuvre des dates et horaires pouvant convenir à chacun.

Objectifs :

- Sensibiliser et informer les participants sur les principes d'économie et de protection rachidienne dans les gestes de la vie quotidienne et professionnelle
- Identifier et caractériser les risques à la manipulation, au transport de charges, aux postures de travail et aux gestes répétitifs en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
- Proposer des améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques identifiés
- Prévenir les douleurs rachidiennes liées à l'exercice professionnel

Programme :

- Observation des gestes et postures lors de son activité professionnelle
- Analyse des situations de travail
- Préconisations d'amélioration de l'ergonomie du lieu de travail
- Préconisations d'amélioration des postures

Le programme de formation sera complété par :

- L'évocation des accidents domestiques et de la vie courante
- La notion de bien traitance et de mal traitance
- La pratique d'exercices simples de musculation et d'assouplissement



INSCRIPTION FORMATION GESTES ET POSTURES EN SITUATION DE TRAVAIL

NOM : Prénom :

COMMUNE :

Souhaite m'inscrire à la formation selon la formule proposée en 4 ou 5 soirées de 3h durant les mois de mai et juin 2009.

J'ai bien pris connaissance des modalités du déroulement de la formation et m'engage à l'assiduité nécessaire à son bon déroulement.

SIGNATURE :

(Inscription avant le 20 mars 2009 au plus tard)