



Le dos



Appropriation

Ressenti

Application

Contrôle

Comprendre et ajuster ses comportements physiques.



Objectif de la formation.

A l'issue de ce module, les stagiaires seront capables, dans leur vie personnelle et professionnelle, de repérer, d'analyser et de ressentir les situations à risque pour leur rachis (ensemble vertèbres, disques, moelle épinière) et d'imaginer des stratégies de prévention et/ou de correction à effectuer.



Programme de la formation (jour 1).

MANIPULATIONS ET DECOUVERTES.

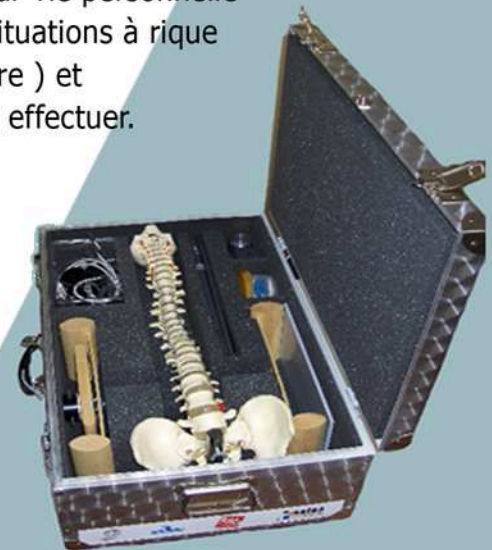
- La mécanique du dos.
- Détente et équilibre.
- Architecture d'une colonne.
- L'anatomie de la colonne vertébrale.
- La balance rachidienne.

LES SITUATIONS A RISQUE AU QUOTIDIEN.

- Quelles situations ?
- Quels risques ?
- Quelles protections ?
- Enjeux et freins.

EXERCICES DE RESSENTI.

- Découverte et simulation des récepteurs.
- Bascule et verrouillage du bassin.
- Postures au quotidien.
- Etirements.



Méthode.

- «Observer, Manipuler, Comprendre, Agir»
- Expériences et manipulations.
 - Interactions dans le groupe.

Modalités pratiques :

- une journée (7h).
- groupe de 10.
- tous services de l'entreprise.

Supports de formation :

- Malle R&D.
- Document des stagiaires.

