



# Gestes et Postures bagagistes

Les personnes exerçant dans ce corps de métier apprendront à se protéger contre les troubles musculo squelettiques, les chutes, entorses et glissades

## OBJECTIFS

Identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et domestique  
 Anticiper les circonstances dans les quelles peuvent se produire des accidents de manutention et évaluer les conséquences des troubles musculo-squelettiques  
 Comprendre et savoir expliquer la mécanique des articulations, muscles et ligaments en fonction de leurs besoins et limites  
 Acquérir une gestuelle réflexe en apprenant les bases de l'économie rachidienne

## PROGRAMME

**Tour de table :** recensement des fonctions, risques et difficultés rencontrées, attentes (les informations fournies par les stagiaires restent confidentielles)

### Les différents risques et facteurs de risques (gestes et postures).

Identifier et caractériser les nuisances (en nature et en grandeur) et les situer par rapport aux valeurs et maximales admissibles réglementaires, normatives ou de confort.  
 Relever le type et la fréquence des manutentions ou manipulations effectuées.  
 Décrire les efforts à exercer et les situations de travail  
 Anticiper les circonstances dans les quelles peuvent se produire des accidents

### Qu'est ce que la colonne vertébrale et les articulations en général?

A quoi ça sert, comment ça marche, comment ça casse ?  
 Pourquoi éviter les flexions et rotations du tronc avec dissociation des ceintures?  
 Quels peuvent être les gestes et les postures, chez soi et au travail, qui font mal ?

### Mouvements et gestes les plus favorables afin de se préserver et faire sa "gym" ?

Comment : Se fabriquer un corset lombaire naturel ?  
 Solliciter les muscles des cuisses, du ventre et du dos ?  
 Se préparer, se placer, trouver son rythme, se reposer ?  
 Tenir compte des faiblesses et forces de sa morphologie ?  
 Que faire en cas de douleur ?

### Chez soi et au travail, comment...

pousser, traîner, tirer, lever pivoter, utiliser l'élan, ne pas être déséquilibré, protéger ses cervicales, prendre de bons appuis (sur soi et sur l'environnement), éviter les évanouissements et les varices, s'assurer de bonnes prises, ne pas dépasser ses limites, doser l'effort, éviter les chutes...

**Comment...** s'asseoir, s'allonger ou rester debout lorsque la position doit être maintenue longtemps ? Quels sont les avantages et inconvénients des positions au sol ?  
 Topo sur les assises, les plans de travail et la literie

### Exercices d'échauffement et Manipulation de charges dans un plan horizontal

Charger, Déplacer, Décharger Orienter  
**Manipulation de charge avec un dénivelé, à 2 et seul,**  
 Soulever Déposer Ramassage d'objets légers un seul et plusieurs sur petite et grande surface  
**Manipulation de charge avec une distance à parcourir**  
 Transporter Déposer Relever Abaisser, Monter et descendre en portant, Mettre à l'épaule  
 Manipulation de charge dans des conditions difficiles : Support haut et très haut, Terrain instable, Objet à gros volume, encombrant, coincé dans un contenant et sans prise, Roulement latéral, Redressement à champs sous une table ou dans un coffre de voiture

### Éviter les mouvements répétitifs, les positions douloureuses et changer de postures

Faciliter le transfert des charges, aides à la manutention. Éviter les changements de niveau  
 Travailler dans des postures confortables et sécurisées.  
 Choisir la posture en fonction volume de travail, exigences de force et espace  
 Réduire les charges en agissant sur le type de conditionnement, sur les produits.  
 Regrouper plusieurs objets ou produits à déplacer. Limiter les efforts par l'utilisation d'outils  
 Réflexion sur les positions et précautions particulières à prendre en fonction des habitudes, forces et faiblesses des participants.  
 Recherche de positions sur le terrain pour se muscler, soulager ses douleurs et se rééduquer.

**Confronter les expériences** et participer à la recherche de solutions ergonomiques

## DUREE

1 jour

## PUBLIC

Bagagistes

## Pré REQUIS

Aucun

## EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
 Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

## PEDAGOGIE

On partira des projets et des actions mise en œuvre par les stagiaires dans le domaine de la sécurité, de la prévention et de l'ergonomie.

Un fascicule récapitulatif remis en fin de stage à chacun des participants.

La tenue habituelle de travail est conseillée.

## INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier :  
 sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-police, etc...

## TARIFS

Intra-muros en France entière  
 cliquez ici pour consulter sur notre site internet notre base tarifaire

Vidéo de présentation

