

Descriptif et compétences spécifiques pour « Prévention du dos et exercices de manutention »

Descriptif de la formation

Objectif

Eviter les troubles dorsaux par l'acquisition de principes de prévention lors de la manutention de charges lourdes.

Contenu

- Anatomie - Physiologie :
 - La colonne dans son ensemble, la vertèbre, le disque intervertébral, les articulations, les muscles, le système nerveux,...
 - La particularité du disque intervertébral.
 - Les mouvements du tronc et leurs conséquences.
 - Influence du positionnement du bassin sur la colonne (lombaire surtout).
 - Importance de la courbure physiologique lombaire (lordose lombaire).

- Facteurs de risque et pathologies :
 - Facteurs physiques, psychosociaux, individuels,...
 - Pathologies : les lombalgies en général, le lumbago, la sciatalgie, la hernie discale,...
 - Le stress.

- Prévention → 4 grands axes :
 - Positions de confort et exercices pour soulager le mal de dos : en position assise, couchée (sur le dos et latéral), debout,...
 - Exercices musculaires pour permettre un soutien efficace du dos : étirements et renforcements musculaires en position debout, assise, sur le dos,...
 - Adaptation des notions apprises face à différents cas de figure --> pratique : soulever de charges, adaptation du poste de travail, se relever du lit, maintien correct sur une chaise, ramasser un objet au sol, nettoyage,...
 - Divers : pistes pour garder un corps en bonne santé : bouger suffisamment et mieux, adapter son environnement, hygiène de vie (alimentation,...).

Volume horaire : 9 heures (3 demi-jours)

Public : Toute personne qui est amenée à manipuler des objets.

Lieu de formation : Mons, Tournai, Morlanwelz (Choix à préciser dans la candidature).

Cette formation est susceptible d'être dispensée également au sein des administrations (site propre).

Dans ce cas, le formateur sera sollicité afin de s'assurer de son accord.

Horaire : en journée

Compétences spécifiques pour les formations continuées

- **Respecter les objectifs des formations**

Les formateurs sont tenus de respecter les objectifs. Ceux-ci sont considérés comme des objectifs minimaux à atteindre. Ils seront approfondis, le cas échéant, en fonction des questions spécifiques des participants.

- **Favoriser une approche pédagogique participative**

Une approche pédagogique participative est encouragée. Ces méthodes sont en lien avec les objectifs des formations.

Les formations continuées visent le développement de compétences professionnelles. Il est essentiel de s'appuyer sur les compétences présentes pour en développer de nouvelles.

Pour certaines matières, des compétences spécifiques sont requises en matière d'utilisation de méthodes pédagogiques participatives.

- **Participer à l'amélioration des formations**

Les formateurs complètent une autoévaluation à la fin de leur formation. Les formateurs signalent, le cas échéant, les améliorations à apporter aux formations et à leur organisation.

Les responsables des cellules pédagogique et continuée se tiennent à la disposition des formateurs.

Compétences spécifiques pour la formation «Prévention du dos et exercices de manutention »

Cette formation requiert de disposer d'un diplôme en lien avec la formation (kinésithérapeute).

Le formateur doit utiliser une pédagogie participative basée sur la mise en pratique des notions étudiées. Il doit donc disposer de compétences théoriques mais également de la capacité d'encadrer des exercices.

Pour toute question, vous pouvez adresser un courriel à l'adresse suivante :
adeline.dumont@hainaut.be