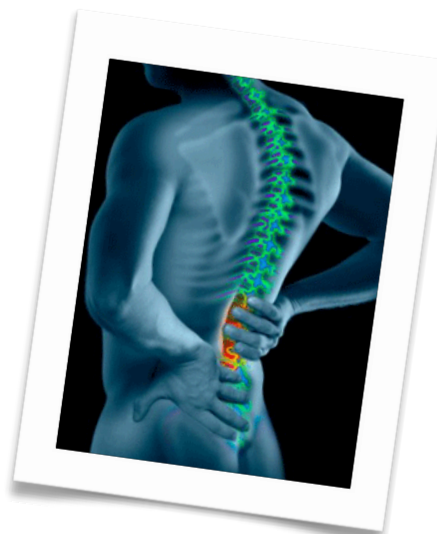


FARAL
STIMULATEUR DE PROGRÈS

MEMENTO

GESTES ET POSTURES



Formateur Stéphane JULIEN

9 octobre 2025



INTRO / ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

Échauffements



1-courir-sur-place.jpg



2-cercles-tete.jpg



3-tourner-epaules.jpg



4-rotation-coudes.jpg



5-cercles-bras.jpg



6-etirements-bras.jpg



7-rotation-poignets.jpg



8-rotation-bassin.jpg



9-rotation-chevilles.jpg

© JM Ucciani - www.ucciani-dessins.com
Reproduction interdite



10-rotation-chevilles.jpg

Étirements



1-cervicales.jpg



2-epaules.jpg



3-avantbras.jpg



4-trapezes.jpg



5-quadriceps.jpg



6-fessiers.jpg



7-ischiojambiers.jpg



8-tibias.jpg

© JM Ucciani - www.ucciani-dessins.com
Reproduction interdite

OBJECTIFS



A l'issue de la formation vous serez capables:

- *D'observer et analyser vos situations de travail en vous appuyant sur le fonctionnement de votre corps,*
- *D'appliquer de façon réflexe les principes d'économie d'effort lors de leurs activités physiques...*





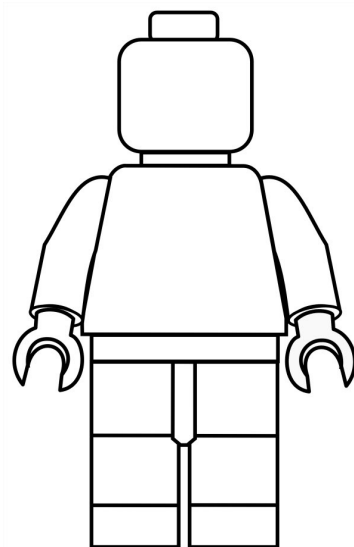
PROGRAMME

- **PARTIE 1: NOTIONS D'ANATOMIES ET BIOMÉCANIQUE**
- **PARTIE 2: APPRENDRE LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORTS**
- **PARTIE 3: MISE EN APPLICATION SUR VOS POSTES DE TRAVAIL**



PARTIE 1:

NOTIONS D'ANATOMIES ET BIOMÉCANIQUE



Pour permettre de comprendre comment l'intégrité physique de l'homme est menacée dans ses diverses activités, au travail et dans sa vie quotidienne, il convient d'examiner quelques aspects de son anatomie et de sa physiologie.

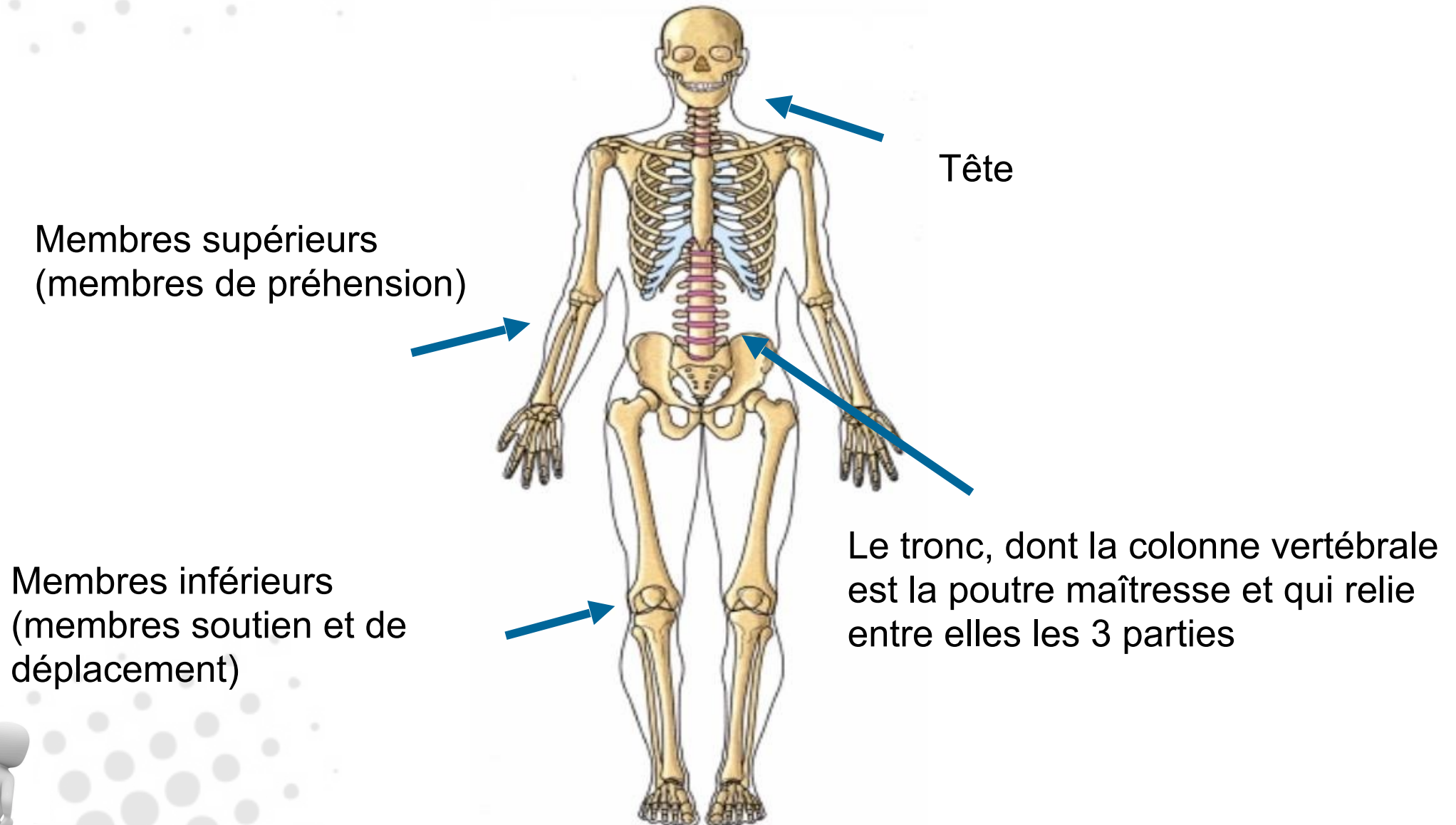


- Papa, Maman... C'est quoi l'ergonomie?
- C'est faire des enfants assez grands pour que les parents n'aient pas à se pencher autant!



LE SQUELETTE

Le squelette se compose d'environ 200 os (charpente du corps)

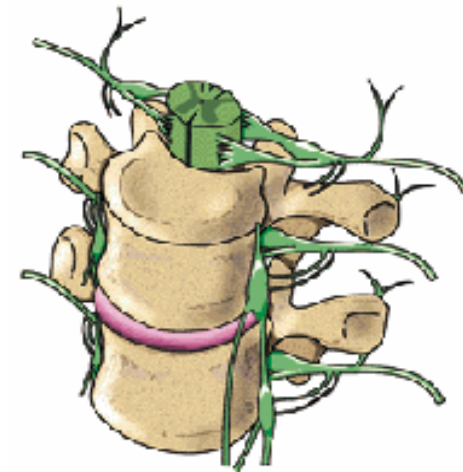
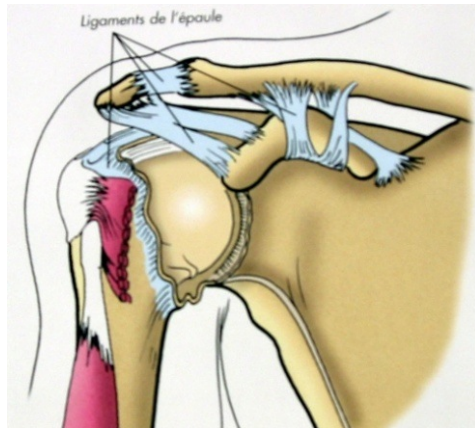
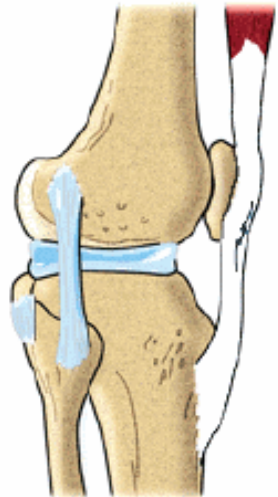


LES ARTICULATIONS

Les os sont assemblés par des articulations de 3 types

Semi-mobiles: Côtes, colonne vertébrale, ...

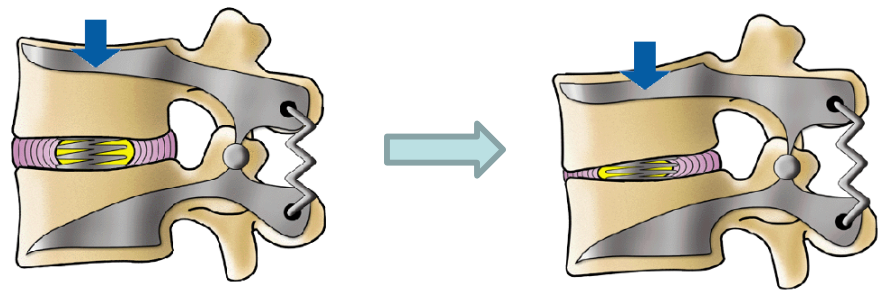
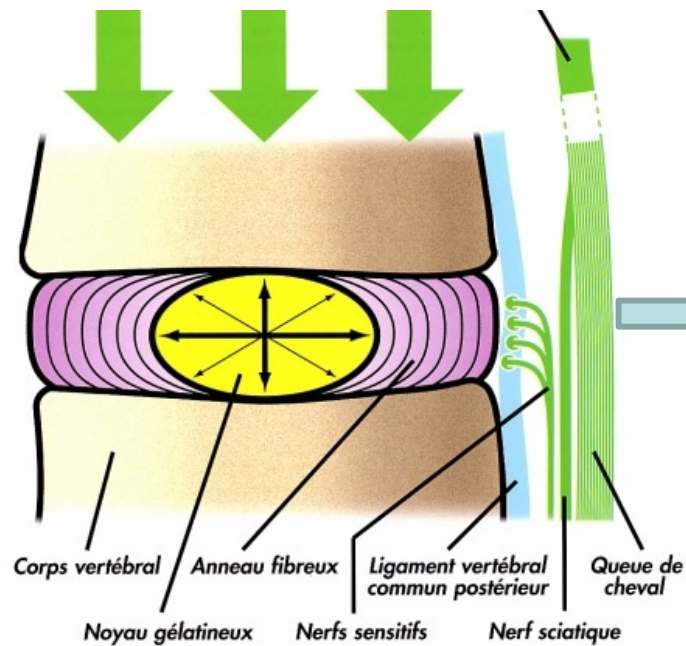
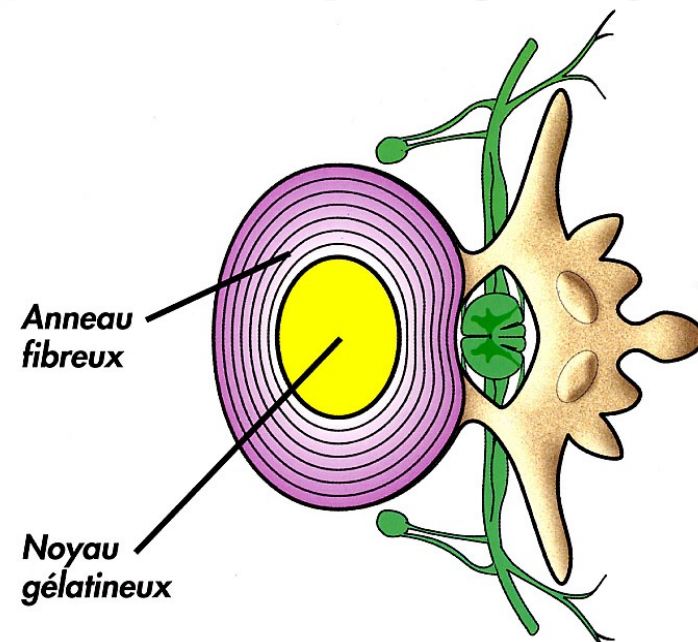
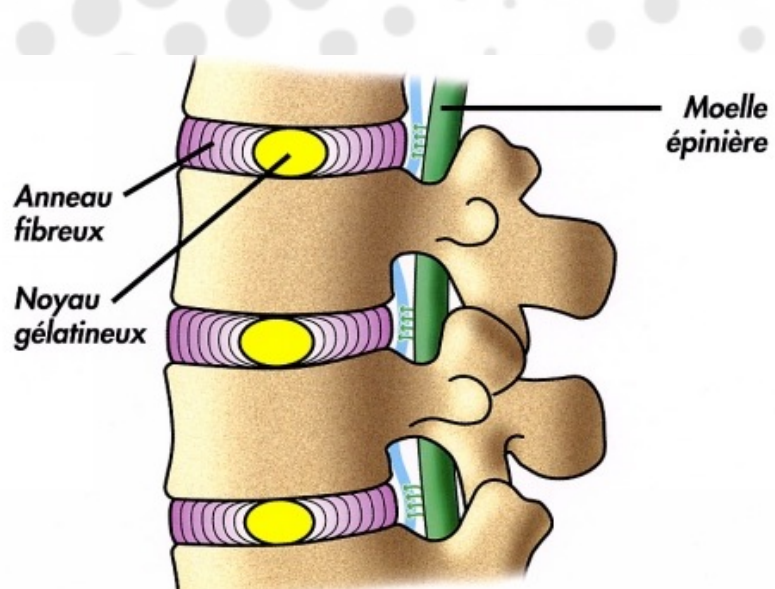
Mobiles: genou, coude, épaule...



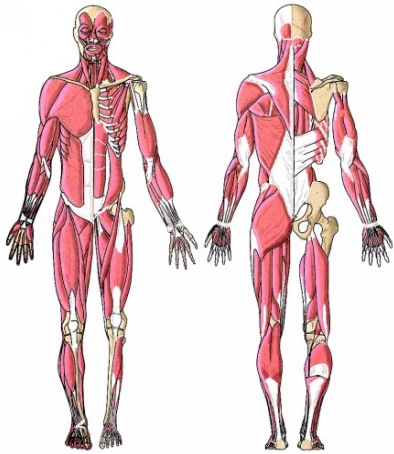
Rigides: Os du crâne, bassin, ...



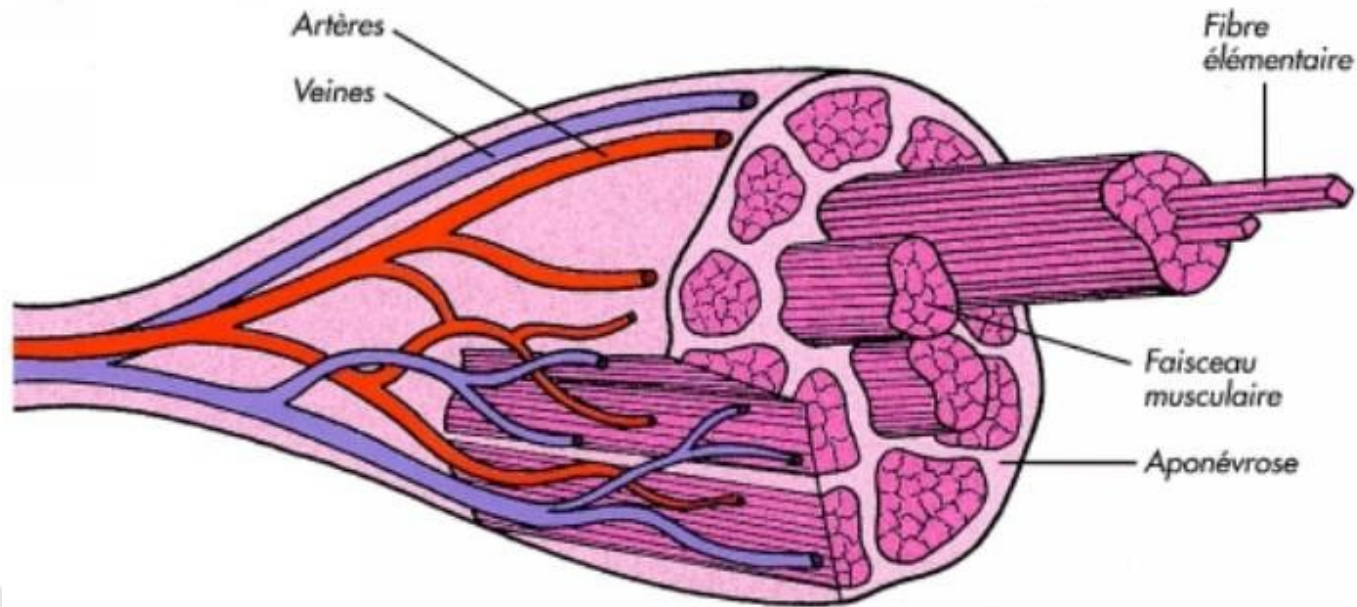
LA COLONNE VERTÉBRALE



LES MUSCLES



L'enveloppe musculaire recouvre notre squelette et détermine en partie la forme de notre corps, lui donne sa mobilité et permet le maintien des postures



LES MUSCLES

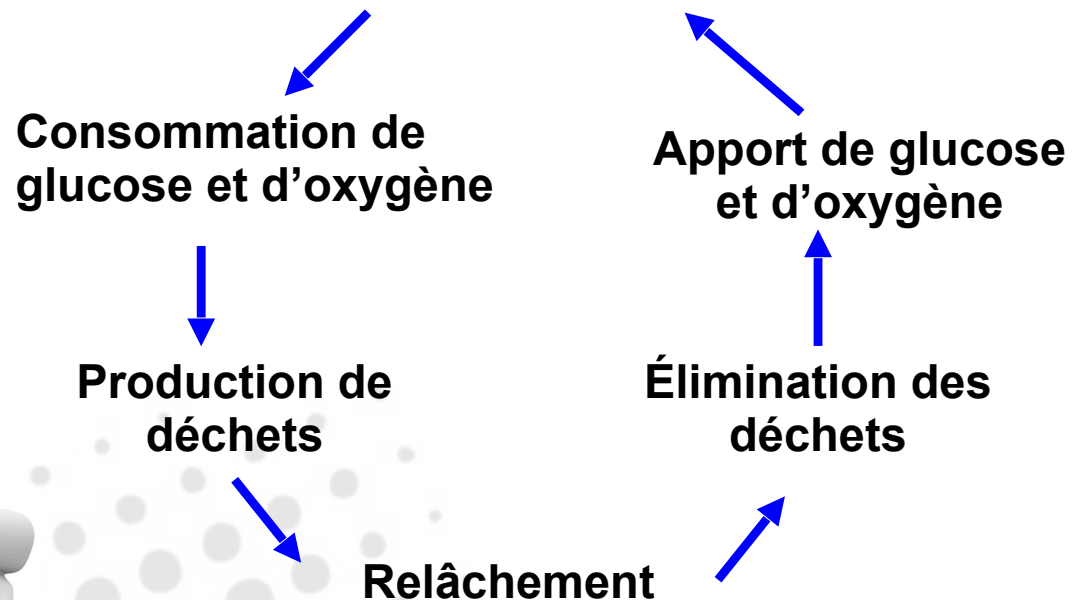


**Travail musculaire
dynamique**

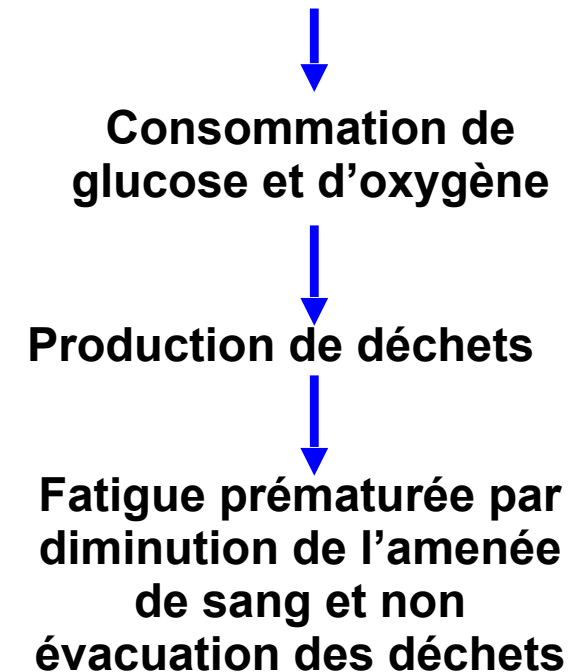


**Travail musculaire
statique**

Contraction

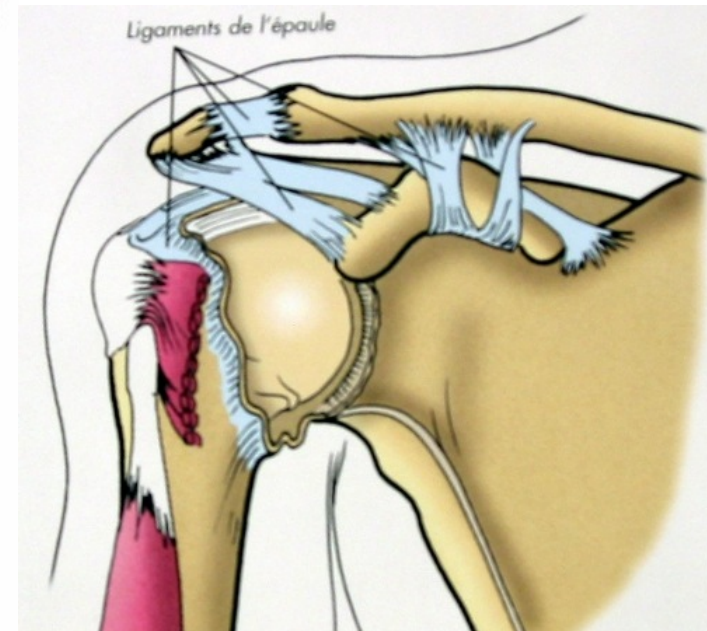
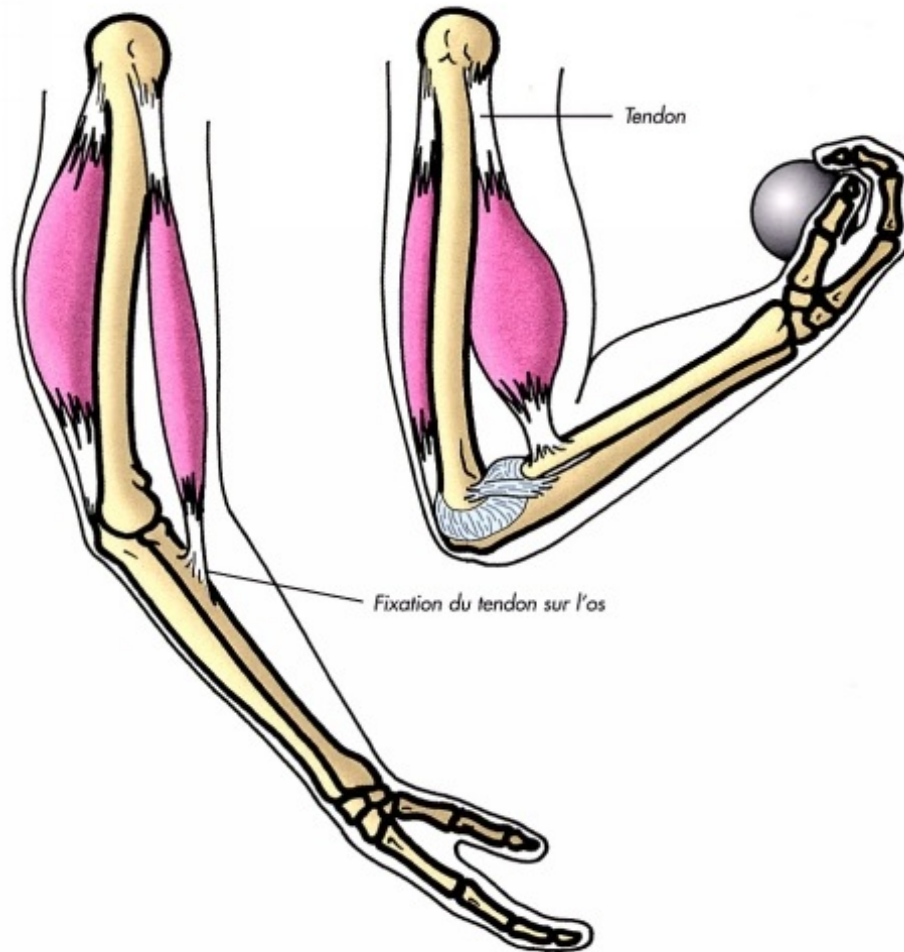


Contraction

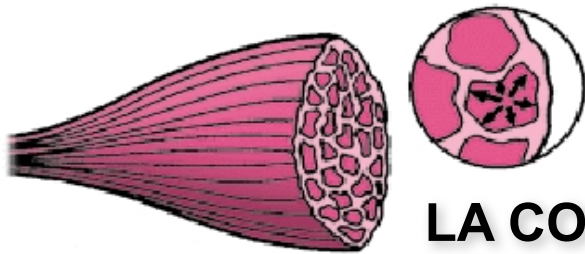


LES TENDONS

Les tendons représentent la partie blanche résistante et dense qui constitue l'extrémité des muscles et qui se fixent sur les os

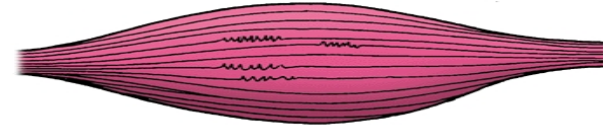


LES LÉSIONS MUSCULAIRES



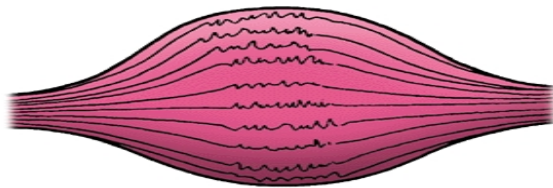
LA COURBATURE

Inflammation des fibres musculaires



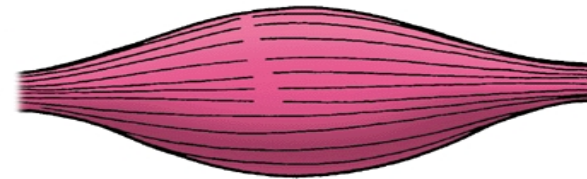
LA CONTRACTURE

rigidité due à une sursollicitation du muscle.



CRAMPE

rétraction brutale et temporaire due à un effort long et/ou à la déshydratation



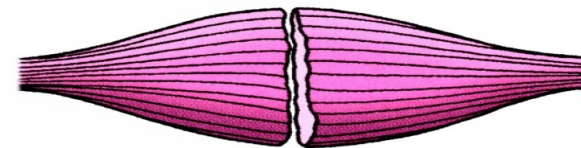
ELONGATION

étirement excessif sans dégâts anatomiques importants



CLAQUAGE

Rupture de quelques fibres d'un muscle suite à un effort violent



LA DECHIRURE

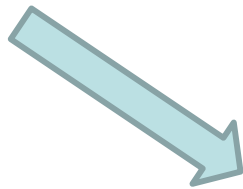
Véritable fracture du muscle



LES LÉSIONS TENDINEUSES

TENDINITE

Une tendinite correspond à l'**inflammation d'un tendon ou de sa gaine**, les tendons étant des sortes de « cordes »

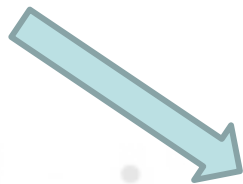


Affecte généralement le poignet, le coude et l'épaule

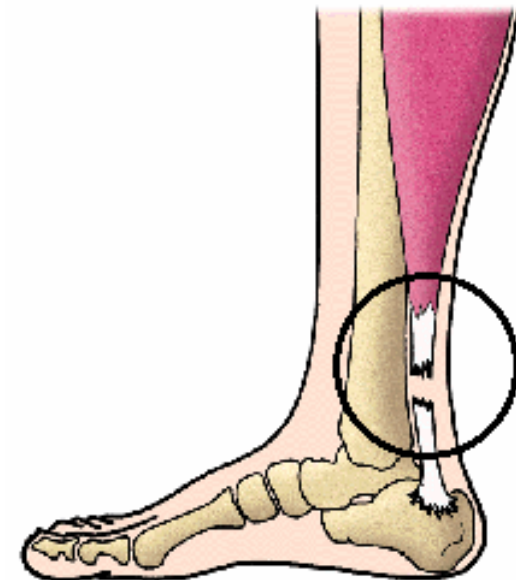


RUPTURES TENDINEUSES

Sur un tendon fragilisé et souvent consécutives à des gestes répétitifs ou à des efforts violents

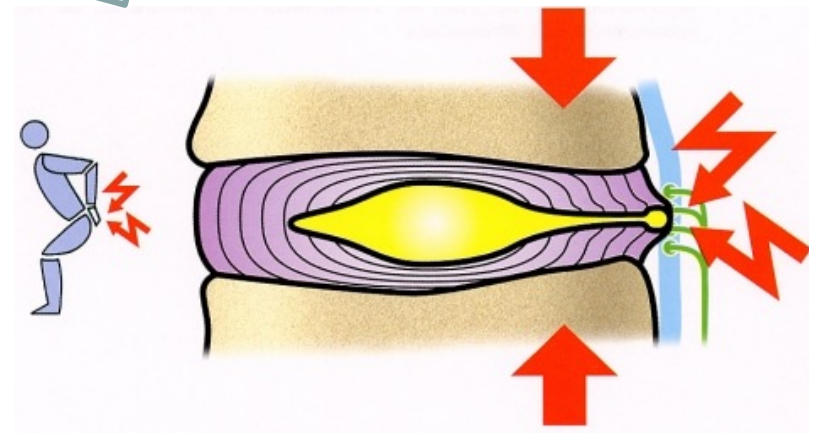
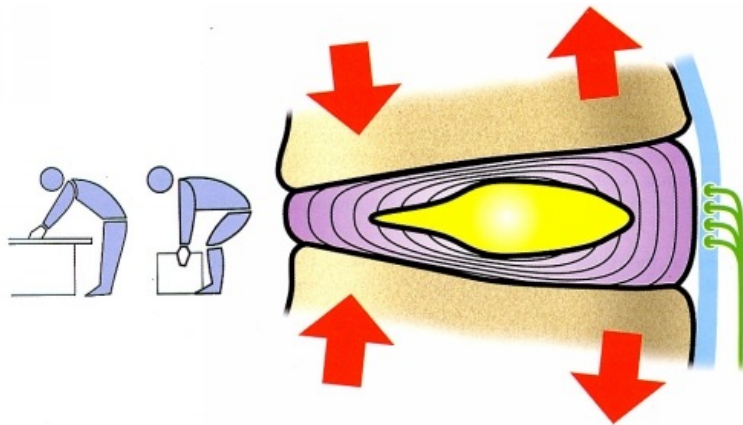
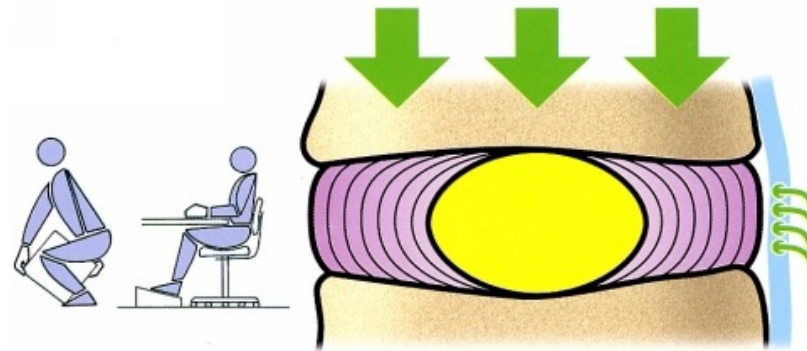


Affecte généralement les biceps, adducteurs cuisse, tendon d'Achille



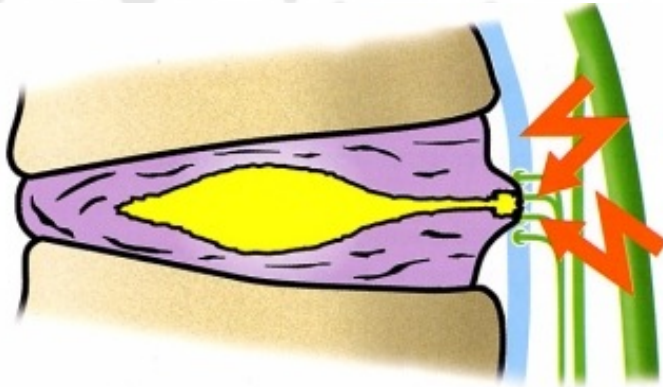
LES FORMES D'ACCIDENT DISCAL

Un accident discal est souvent du à une mauvaise posture, à un mouvement répétitif, à une faiblesse musculaire...

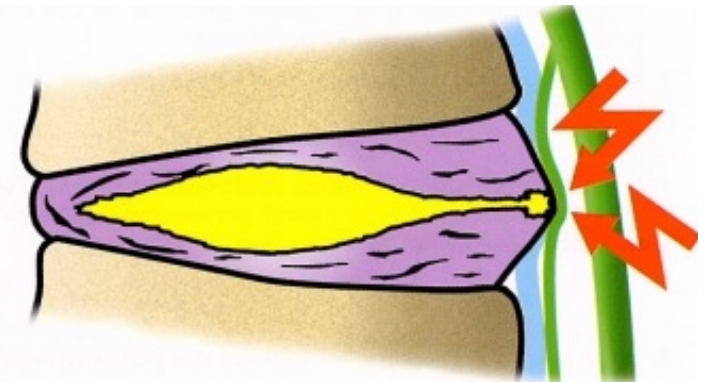


Les formes d'accident discal

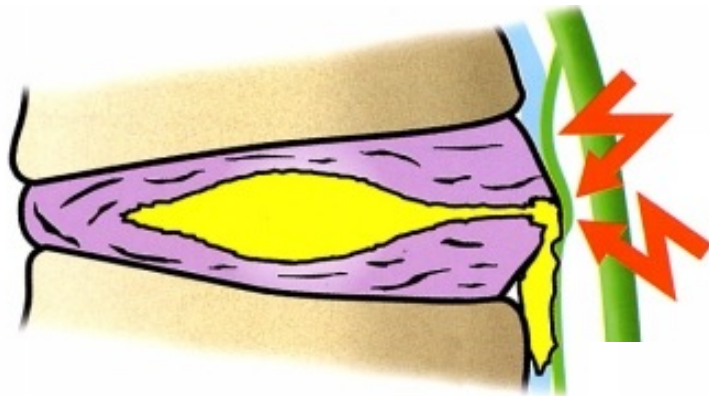
**LUMBAGO
AIGU**



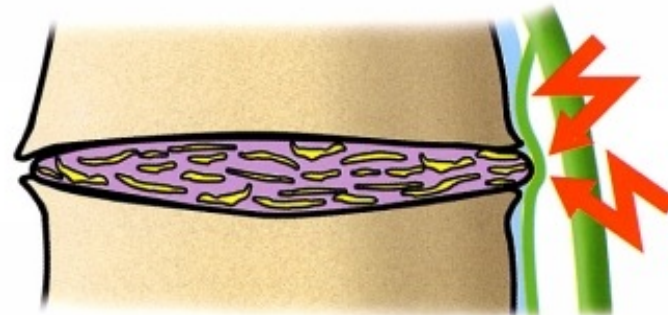
SCIATIQUE



**HERNIE
DISCALE**

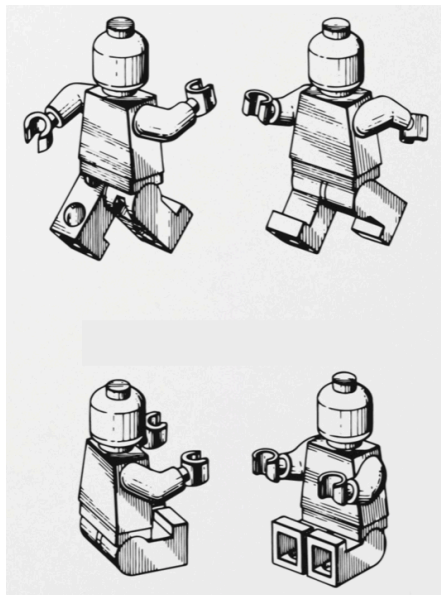


**TASSEMENT
DISCAL**

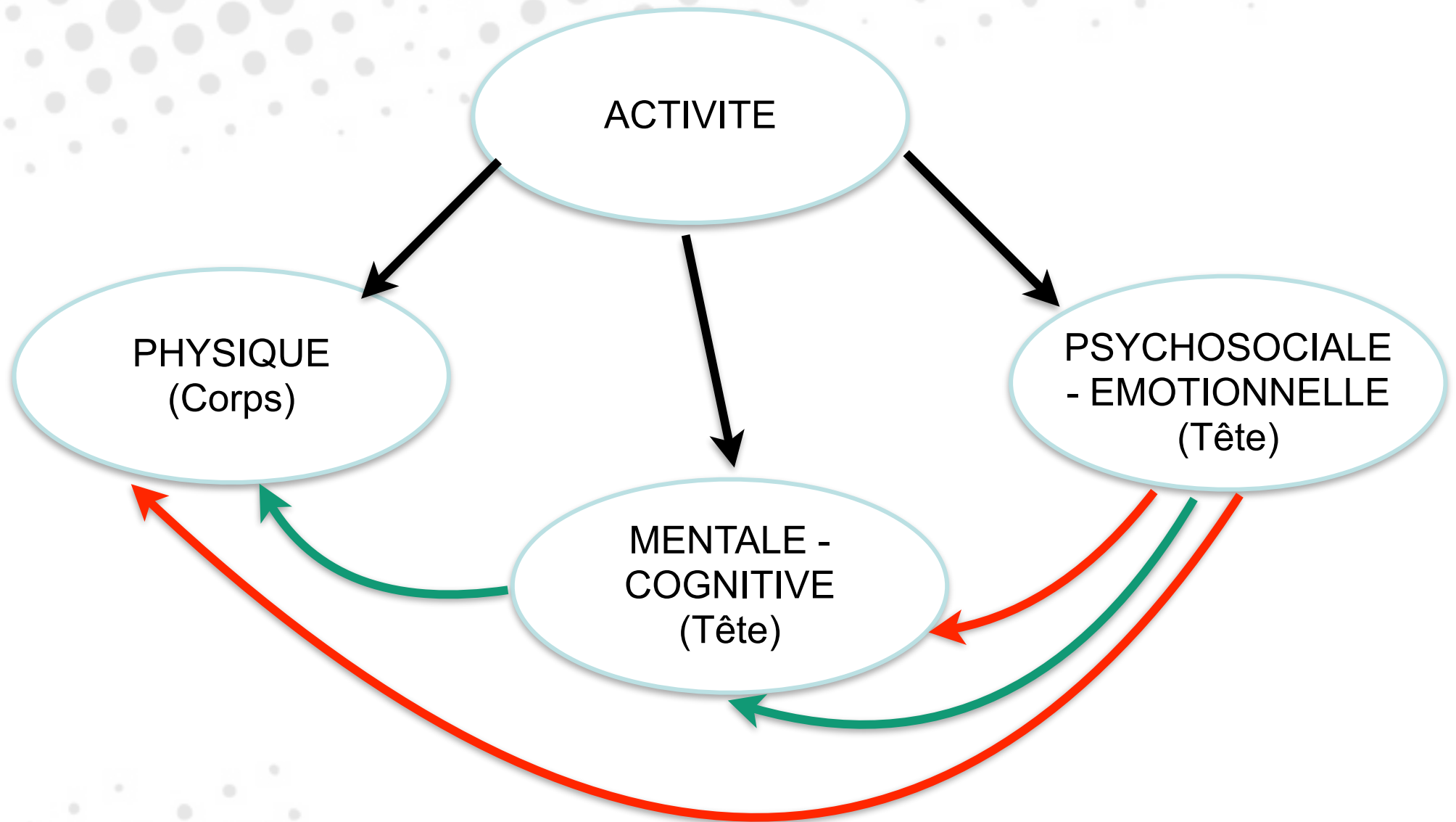


PARTIE 2:

LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORTS



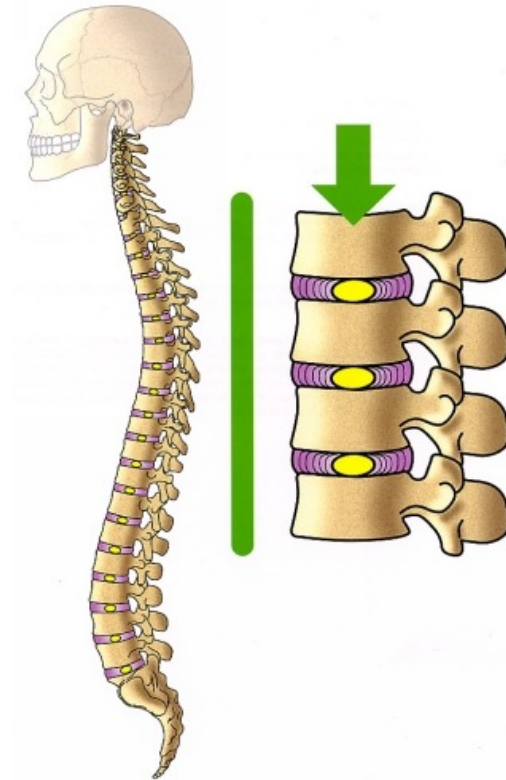
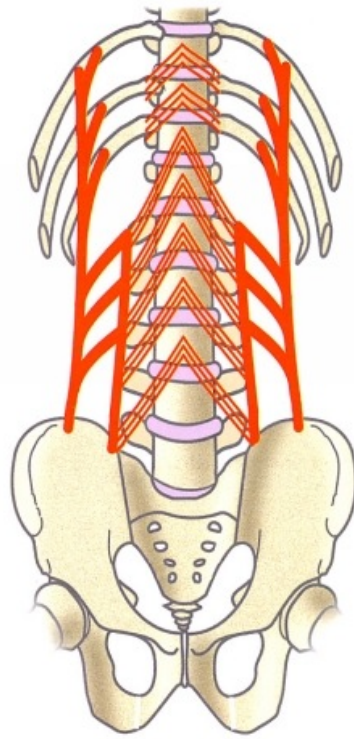
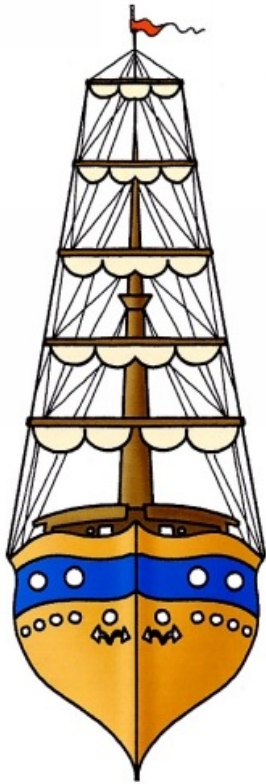
ACTIVITÉ DE L'HOMME AU TRAVAIL



EXPRESSION: « J'en ai plein le dos »



APPRENONS LES 8 PRINCIPES D'ÉCONOMIE D'EFFORT



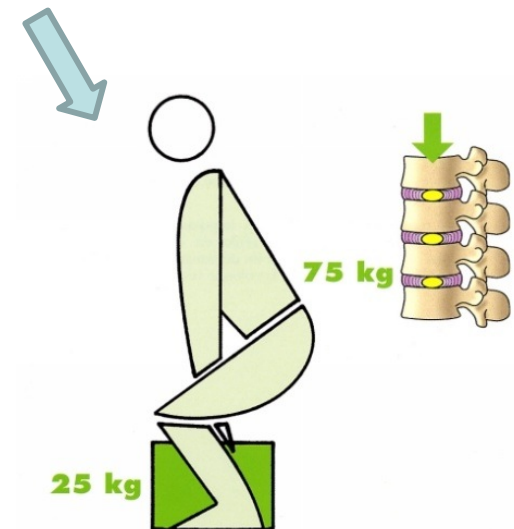
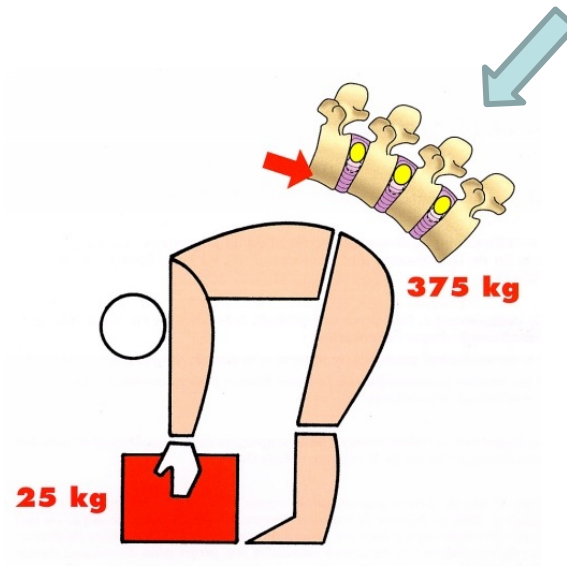
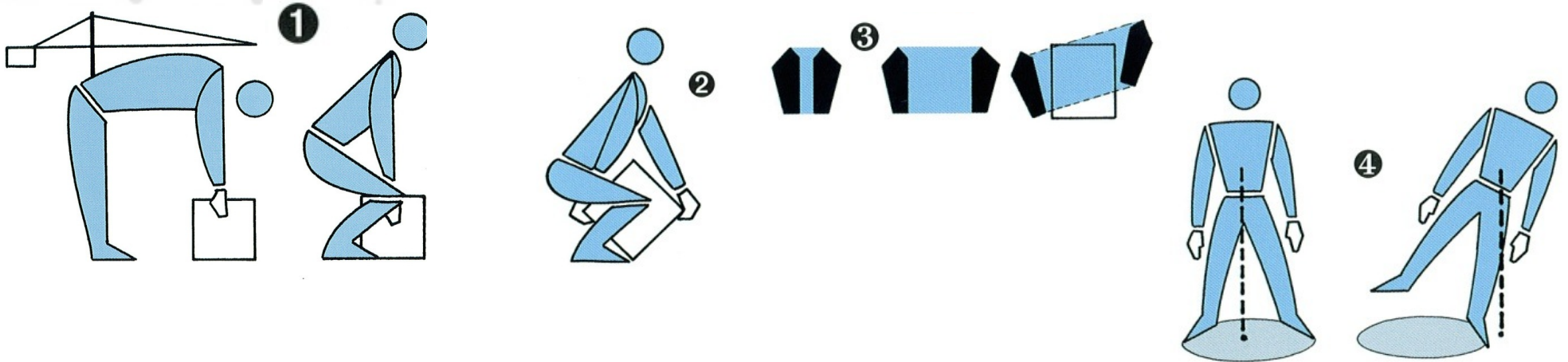
APPRENONS LES 8 PRINCIPES D'ÉCONOMIE D'EFFORT

L'employeur doit faire bénéficier les travailleurs exposés à des manutentions répétitives de charges d'une formation adaptée. Cette formation adaptée s'appuiera sur les principes suivants :

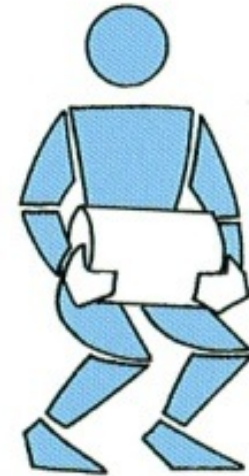
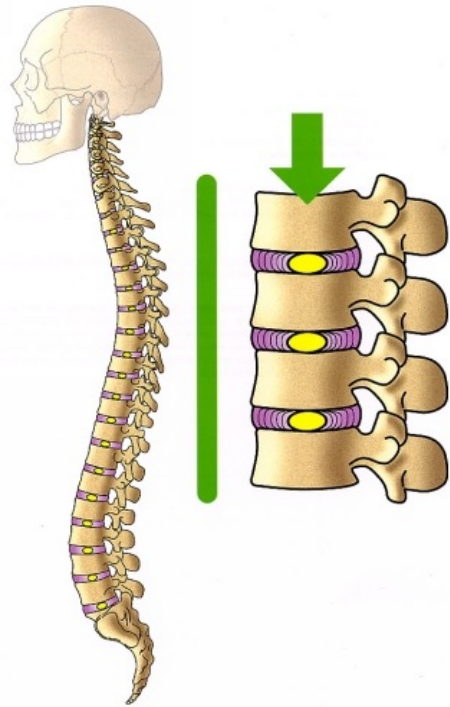


Avant de vouloir lever ou déplacer une charge, il faut avant toute chose, évaluer le poids, la nature, la forme de la charge pour s'équiper en fonction et pour adopter les bons gestes et postures.

SE RAPPROCHER DE LA CHARGE



**FIXER LA COLONNE VERTÉBRALE,
UTILISER LES JAMBES (Bascule, Chevalier Servant, Flexion),
ASSURER LA PRISE DES MAINS,
FAIRE TRAVAILLER LES BRAS EN TRACTION SIMPLE,**



UTILISER LES POINTS D'APPUI



Main sur la hanche pour renforcer une épaule.



La barre qui pivote sur la cuisse.



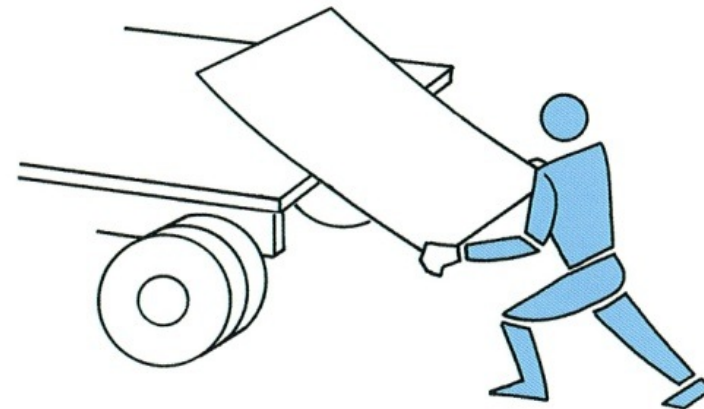
Les deux cuisses pour changer sa prise des mains lors de l'entablement du petit fût.



La main sur la cuisse en attendant que le collègue vienne saisir l'avant de cette charge.



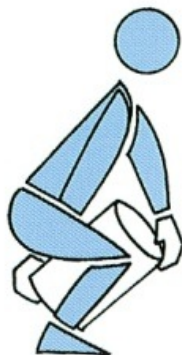
En saisissant la barre par l'une de ses extrémités, on ne porte que la moitié du poids de celle-ci.



En prenant appui sur le plateau du camion pour faire glisser une plaque.



UTILISER LE POIDS ET L'ÉLAN



- L'extension des jambes en dégageant le fût du sol, va permettre à celui-ci de basculer vers l'avant...



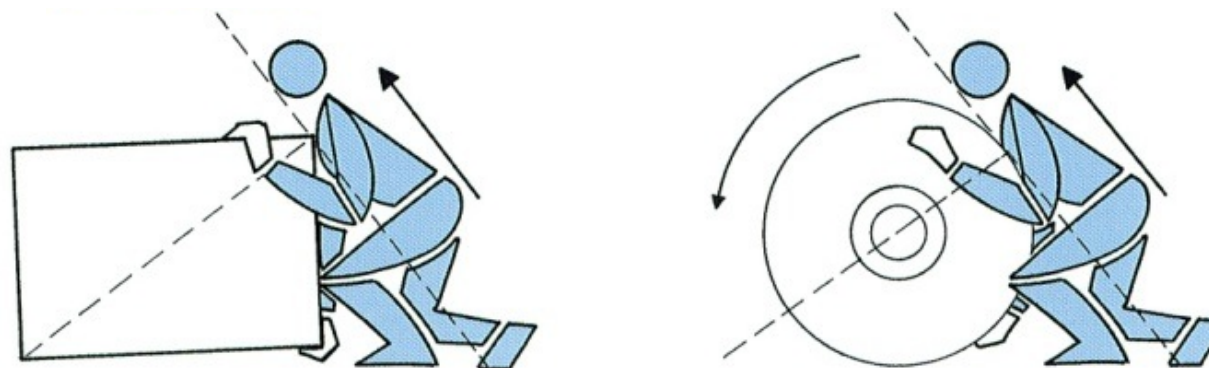
- ...puis de venir se placer sur les cuisses.



- Le porteur placé devant les seaux va permettre à ceux-ci de partir dans le sens du déplacement, favorisant l'élan.



UTILISER LA POUSSÉE



La poussée sur les jambes va permettre à la charge de pivoter sur un point d'appui.

Dans tous les cas de figure, concernant les manutentions de charges lourdes, privilégier le travail en équipe et surtout n'oubliez pas de communiquer pour le levage...

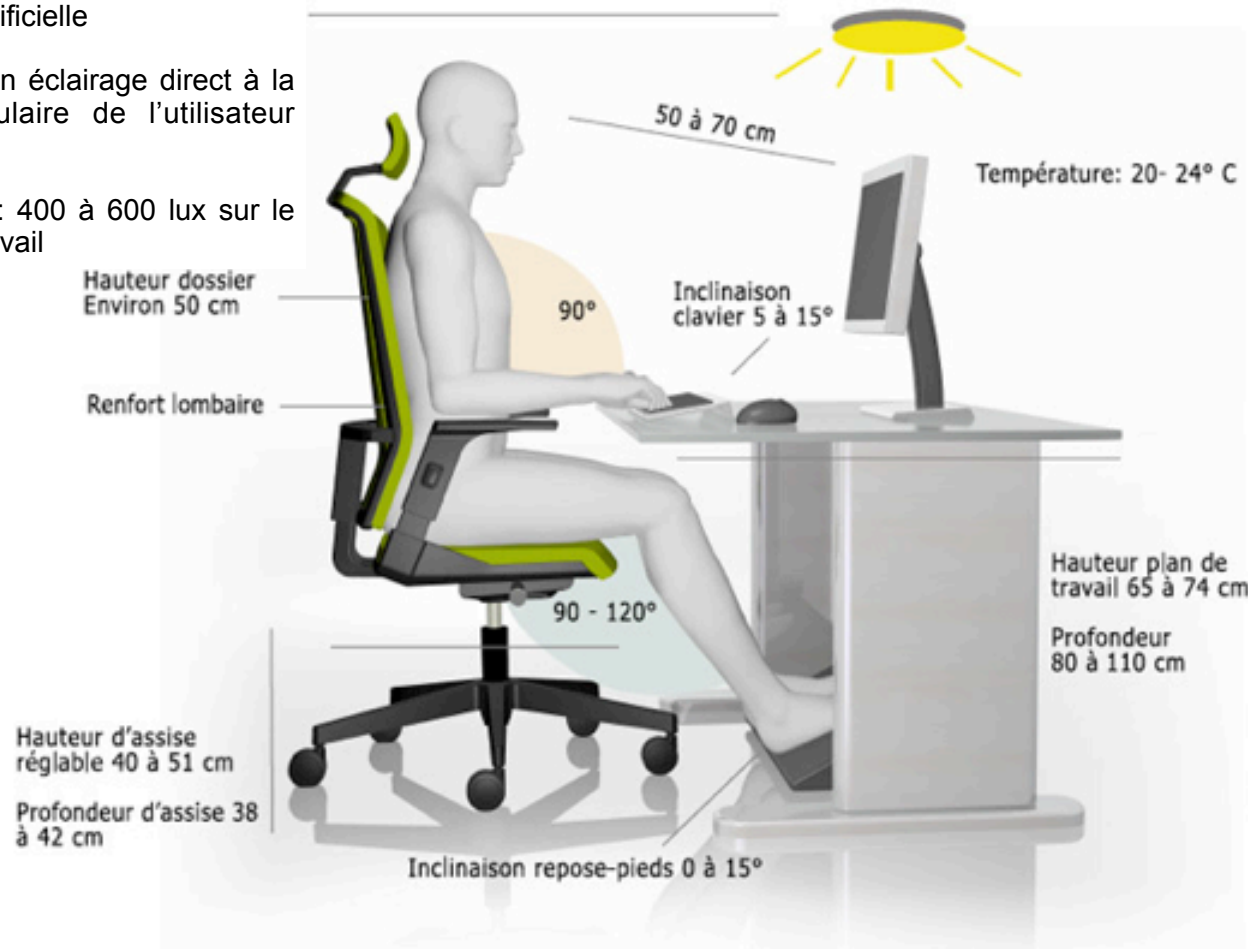


LE TRAVAIL SUR ECRAN

Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle

Préférez un éclairage direct à la perpendiculaire de l'utilisateur (plafond)

Puissance: 400 à 600 lux sur le plan de travail



Poste de travail:

Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose pied

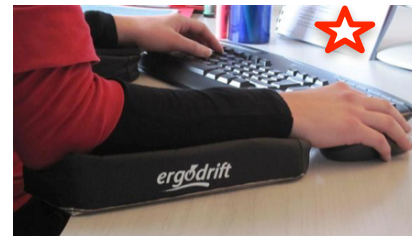
L'utilisation d'une souris verticale est recommandée par rapport souris plate ☆

La main est dans le prolongement de l'avant bras avec un appui sur support mou, ex: ergodrift ☆

Le dos est droit ou légèrement en arrière et soutenu par le dossier sauf dans le cas des sièges boules ☆

La tête est droite ou légèrement penchée en avant

Le plan de travail doit être de préférence de couleur pastel et mat





Merci pour votre attention

**Si vous aviez des questions,
n'oubliez pas que nous assurons
un service après vente**

