



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES MÉTIERS DE L'IMAGE, DU SON ET DU SPECTACLE

Photographe, caméraman/woman, ingénieur(e), régisseur(euse), assistant(e) de production.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- o Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail
- o Mettre en place une stratégie ergonomique pour les manipulations répétées et le port de charge en tenant compte des contraintes du métier.
- o Optimiser l'utilisation du corps lors des différentes tâches à effectuer et prendre en compte la gestion du stress.
- o Contribuer à augmenter la qualité de vie au travail en sensibilisant les stagiaires sur l'impact de l'amélioration de leur hygiène de vie



PUBLIC

Métiers de l'image, du son et du spectacle



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

30 jours



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des différents postes de travail :**
 - Lors des manipulations, flexions, rotations, inclinaisons du buste, travail actif des membres inférieurs pour les déplacements de charge
 - Analyse des postures contraignantes et répétées lors des manipulations techniques
- **Différences entre capital santé et capital énergétique : l'importance du choix ergonomique dans le travail sous stress**
- **Mise en situation pratique :**
 - Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle.
 - Parcours des situations à risques : ateliers sur le port de charge, optimisation des réglages sur les postes de travail
- **Le muscle : l'outil indispensable au mouvement**
 - L'échauffement musculaire : intérêt et impact
 - Les étirements musculaires et le renforcement musculaire : pourquoi et quand ?
 - Introduction au « réveil musculaire collectif Cinésis » et à la « minute santé Cinésis »
- **Comment améliorer son hygiène de vie (nutrition, hydratation, sommeil, activité physique) et quel est l'impact sur son quotidien ?**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire » grâce à l'application Hapo
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**