



Rte

Réseau de transport d'électricité

Journée Santé Sécurité



8 octobre 2012

Journée Santé Sécurité Qualité de Vie au Travail
**PROTÉGEONS NOTRE DOS
DES ATTAQUES DU QUOTIDIEN !**

Livret Participant

Journée sécurité « Dos » - RTE Get Bourgogne - 8 octobre 2012

Durée, horaires : 7 H (9H - 12H30 et 13H30 - 17H)

Participants : 60 agents

Intervenant : David GUEDIN kinésithérapeute, formateur consultant en santé au travail

Programme

1/ Une conférence « Un bon dos pour la vie » (1H - 60 participants)

- La bipédie, les alternances
- Les courbures et les muscles du dos
- L'articulation lombaire et le port de charge
- La colonne cervicale et dorsale
- Le thorax, le diaphragme et la respiration
- Station assise et confort postural
- Comment prévenir le mal de dos

2/ Ateliers « Gym Santé Dos » (1 H par atelier - 12 à 15 participants par atelier)

En salle

- Remise du livret, quizz de réactivation de la conférence (3 questions) - cotations
- Réalisation de 2 tests physiques (flexibilité des membres inférieurs, mobilité lombo-pelvi-fémorale, au volontariat) - cotation.
- Calcul du score sur 10
- Échauffements articulaires et musculaires
- Éducation à la lordose étirée stable et à l'abaissement autour des hanches.
- Étirements musculaires
- Initiation à la respiration

Sur le parking ou dans un garage (selon météo) : démonstration de réglage « confort dos» du poste de conduite du véhicule de service, monter et descendre du véhicule en préservant son dos.