

# Acquérir les bons réflexes et les bonnes postures

*Prévenir les risques liés à l'activité physique*



## Activité réflexe

(réponse spontanée du corps)

### +Activité motrice

(je décide de faire un mouvement)

### + Respiration

(nécessaire au bon mouvement)

### = La méthode Bottero®

**La méthode Bottero®, le chemin vers le bon mouvement**

**Public :** Tous salariés ayant une activité physique au sein de son travail (manutention, ports de charges, gestes répétitifs...).

**Pré requis :** Présenter les aptitudes médicales requises aux ports de charges et être âgé de 18 ans.

**Objectifs :** Réduire les risques professionnels, éviter l'accident.

- Adopter les bonnes pratiques et les gestes appropriés à la tâche à effectuer.
- Améliorer ses habitudes au sein de l'entreprise.
- Adopter les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.
- Protéger la personne et le collectif.

**Pédagogie proposée tout au long de la journée :**

- Application des notions théoriques à la pratique du métier.
- Exercices pratiques et corrections sur le poste de travail.

# Journée de formation

Elle permet d'observer, de prendre conscience de ses mauvaises habitudes, d'adopter les bonnes pratiques des gestes et métiers et de considérer le corps dans sa globalité.



**Nombre de personnes :** 12 maximum

**Durée :** une journée ou plus selon la demande.

**Outils :** squelette, simulateur hernie discale, film, vidéo.



**Déroulement d'une journée type :** respecter les besoins et les contraintes de l'entreprise.

**Préparation physique avant l'effort :** rééquilibrer son corps et appliquer les bases d'économie d'effort et de force.



**Sur le terrain ou sur le poste de travail :** corriger les gestes et postures pendant la pratique du métier. Acquérir les bases de la santé et de la sécurité au travail.

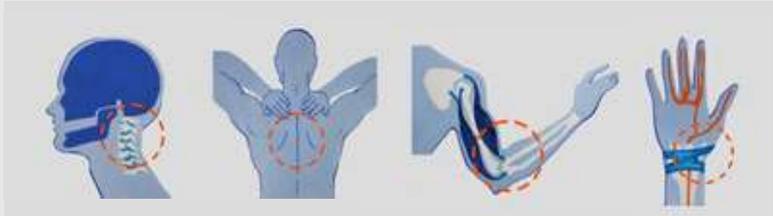


**En fin de journée :** restituer les bonnes pratiques acquises lors de la formation, étirements, conseils personnalisés...

**Modalité d'évaluation de la formation :** questionnaire d'évaluations, bilan, attestation de formation.

# Qu'est-ce qu'un bon mouvement?

*Il essaie de prendre en compte l'ensemble des fonctions corporelles.*



## Prendre en compte son bien-être au travail, c'est :

- Prévenir les troubles musculo-squelettiques.
- Le bonheur des salariés, la cohésion d'équipes.
- Une meilleure productivité.
- Diminuer les arrêts maladies, les accidents du travail.
- De meilleures habitudes au quotidien...

### Ghislaine Bottero

*Formatrice en entreprise (SNCF, L'Oréal, EDF et Legrand), sa pratique sur le terrain et sa collaboration avec le milieu médical l'ont amenés à créer une méthode originale pour la gestion des gestes techniques au travail.*

#### Contact

06 07 10 84 99

ghislaine.bottero@gmail.com • www.methode-bottero.fr



# Formations sur les gestes et postures en entreprises



**Améliorer santé & sécurité au travail**