



QUALITÉ DE VIE PERSONNELLE  
ET PROFESSIONNELLE

## LES BONS GESTES DE LA VIE QUOTIDIENNE



ÉVITER LE MAL DE DOS AU  
QUOTIDIEN

SUPPORT DE FORMATION

Clé USB



## Généralités

- Support : Clé USB
- Durée : 15 minutes
- Tarif : 199,00 € HT

Plus d'informations au  
02.41.20.06 .20



Réalisé en partenariat avec  
le service médical de la RATP

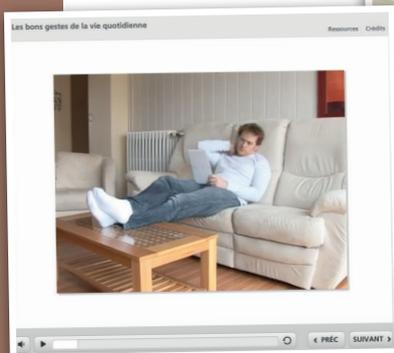
De nombreuses personnes souffrent de mal de dos.

Les torticolis, les lumbagos..., dus au ménage, au bricolage ou encore à la conduite automobile sont bien connus.

Et pourtant, d'autres gestes quotidiens, plus surprenants, sont néfastes pour le dos !

Ainsi, l'apprenant découvre que même les moments de détente, les gestes anodins comme s'habiller, mettre ses chaussures, faire ses courses au supermarché, peuvent s'avérer délétères pour sa colonne vertébrale.

Les nombreux cas traités dans ce module permettent à l'apprenant de prendre conscience des effets négatifs de son mode de vie (stress, sédentarité, gestes inadaptés...) sur son dos. Les conseils illustrés et filmés facilitent l'assimilation des informations et aident, si besoin, à changer les mauvaises habitudes.



## Public

Ce support s'adresse aux organismes de formation, aux entreprises, aux associations et administrations qui souhaitent informer et sensibiliser leur personnel sur le mal de dos et les bons gestes à adopter.

## Objectifs de la formation

Ce support a pour objectif de familiariser les participants avec :

- les origines du mal de dos ;
- les gestes et postures à adopter ou à éviter dans une perspective d'économie d'efforts.

# Contenu de la Clé USB

## Partie 1 : Sensibilisation

### Introduction

Chapitre 1 : Audrey

Chapitre 2 : Notions pour comprendre

Chapitre 3 : Patrick

Chapitre 4 : Qu'obersons-nous ?

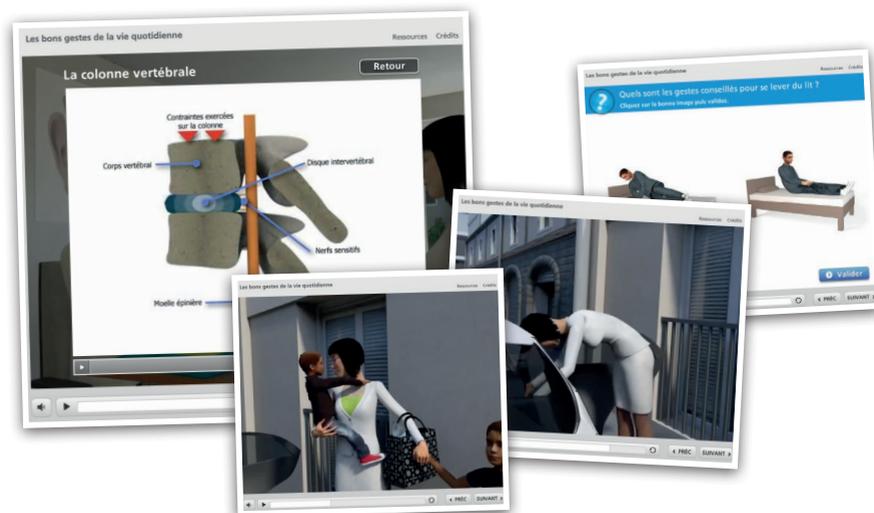
Chapitre 5 : Tranches de vie

Chapitre 6 : Flash information

Chapitre 7 : Tests

Chapitre 8 : Audrey et Patrick

La sensibilisation est complétée par un document de synthèse à télécharger.  
L'apprenant pourra consulter ce document dès que nécessaire.



## Partie 2 : Évaluation (via QCM)

À l'issue de la sensibilisation, l'apprenant est évalué. L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées.

## Média

Cette Clé USB est constituée d'animations multimédia : vidéo, photographies, 2D/3D.

## Mode d'utilisation

---

- Session individuelle : autoformation et sensibilisation du personnel sur ordinateur ;
- Session collective : support pour animer les formations collectives en formation traditionnelle.

## Personnalisation du module

---

Cette Clé USB est personnalisable sur le fond et/ou sur la forme.

Nous pouvons intégrer :

- vos spécificités propres ;
- votre charte graphique.

## Produits connexes

---

**Ce produit existe aussi en format e-learning.**

**Nos autres thèmes :**

- Sécurité générale
- Management de la Sécurité
- Equilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Risque incendie
- Troubles musculo-squelettiques
- Risque électrique
- Levage / Manutention / Machines
- Risque routier
- Risque chimique / CMR / Amiante
- Risques psychosociaux et qualité de vie au travail
- Risque biologique
- Développement durable
- Sûreté