

# ATELIER SENSIBILISATION AUX GESTES et POSTURES



**Vendredi 25  
Septembre 2026**

**A 8h30** café d'accueil

**Atelier de 9h à 12h** (suivi  
du repas convivial)

**\*Atelier animé par un kiné**

**Lieu**

**Cité de Ainés**

**12 rue du Guizay – Saint-Etienne.**

**Espace culturel**

## **Au programme / 3 heures :**

**Prévenir les douleurs dans les activités de la  
vie quotidienne**

**Connaitre l'anatomie et la physiologie du  
rachis – connaitre et savoir réaliser les  
gestes et postures de protection dans la vie  
de tous les jours – repérer les situations à  
risque – identifier l'importance de l'activité  
physique régulière – travailler son équilibre**

### **Contenu de l'action :**

- Présentation de l'action – attentes des participants...
- Notions sur le fonctionnement du corps humain
- Pratiques des gestuelles préventives
  - Port de charge simple et complexe
  - Posture assise
  - Importance des appuis
  - Activités en positions basses
  - Equilibre
- Perception, mobilité, compensation, renforcement – pratique de mouvements en groupe de corrections individualisées
- Autres situations selon demandes