

Programme de Formation Gestes et Postures

Objectifs de la formation:

Cette formation prépare votre personnel à adopter les bonnes postures dans le cadre de son activité professionnelle. Par ses compétences, le salarié formé sera capable de déterminer une situation dangereuse afin de trouver des actions de prévention pour faire diminuer les accidents du travail ou les maladies professionnelles.

Compétences développées :

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles.
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles.
- Faire acquérir aux stagiaires une compétence gestuelle minimale dans la manutention de charges inertes.
- Connaître l'anatomie du corps humain en matière d'ergonomie et de cerner les pathologies inhérentes à l'activité physique
- Analyser une situation de travail et de faire remonter les informations sur des risques professionnels
- Étudier et appliquer concrètement les principes d'économie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Améliorer les conditions de travail sur chaque poste.
- Augmenter les capacités physiques des employés.
- Mettre en œuvre les principes d'économie d'efforts et de sécurité physique en fonction de l'activité du salarié

Secteur d'activité : Logistique, manutention, intérim, commerce, industrie, service à domicile (aide-ménagère)

Publics concernés : Toute personne de l'entreprise. (Manutentionnaire, travail sur écran, nettoyage, déplacement routier, etc.)

Prérequis : aucun.

Organisation :

Effectif : De 1 à 10 personnes.

Durée : **De 0H45 à 3H00.** La formation est modulée en fonction des risques de l'établissement. Des modules spécifiques peuvent être abordés : petite enfance, manutention de personnes, personnel de nettoyage, etc.)

Dates et horaires : En fonction du besoin des établissements. Une convocation sera envoyée aux stagiaires précisant les modalités de mise en place pédagogique.

Lieu : Directement dans les établissements (intra-entreprise) ou organisme de formation pour les candidats individuels.

Formateur : Formateur PRAP. Le profil du formateur (expérience professionnelle, nombres de formations réalisées, compétences techniques) sera envoyé au service formation.

Recyclage : Il est conseillé d'effectuer un recyclage tous les ans.

Attribution finale : Attestation de formation avec validation des compétences et attestation d'assiduité.

Evaluation des résultats :

Elle comporte une évaluation réalisée tout au long de la formation, et une certification finale

Moyens pédagogiques et d'encadrement mis en œuvre:

La formation geste et posture nécessite l'utilisation de matériels pédagogiques servant aux exercices d'application pratique.

- Informatique et moyens de vidéo-projection (Power point, vidéo sur les lombalgies, vidéo pour comparer les gestes effectués avec une manutention « idéale »).
- **Livret de formation remis à chaque stagiaire.**
- Exercices de mises en situation.
- Matériel utilisé par le personnel (chaise avec accoudoir, lit de manutention, cannes).
- Charges fictives de manutention (bidon, caisse, brouette etc.).
- Figurines de démonstration et coupe de colonne vertébrale.
- Mannequin.

Méthode pédagogique :

- Apports théorique. Séances de formation en salle.
- Formation modulaire et progressive.
- Etude de cas concrets au moyen de mises en situations pratiques.
- Exposés interactifs avec démonstrations du formateur.
- Vidéos de formation. Paper-board.
- Chaque stagiaire trouve des solutions de prévention des risques lombalgies adaptées à son poste de travail.

Programme de formation gestes et postures:

Conforme à la réglementation du code du travail, et au programme proposé par l'INRS. Toutes nos formations sont adaptables et modulables en fonction des particularités de l'établissement.

MODULE 1 :

APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL :

- Analyse du poste de travail.
- Évaluation des situations.
- Écoute des remarques des opérateurs.
- Prise de conscience de la position de travail.

PRISE EN CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL :

- Notions d'anatomie.
- Physiologie et biomécanique du rachis.
- Apprentissage du verrouillage lombaire.
- Apprentissage des postures invariantes.
- Exercices de détente et d'entretien du rachis.

MODULE 2 :

PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION :

- Démonstration du geste type en manutention de charge.
- Principes d'économie d'effort.
- Principes de sécurité physique.
- Entraînement aux gestes types

MODULE 3 :

APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL :

- Démonstration et réalisation de manutention sur site.
- Modification des habitudes.
- Propositions d'aménagements et conseils en ergonomie du poste de travail.
- Gymnastique de poste personnalisé.
- Les gestes à éviter.

MODULE 4 :

BILAN ET EVALUATION

- Synthèse et bilan de fin de stage
- Remise de la documentation aide-mémoire
- Questions diverses

Modalités d'évaluation des acquis de la formation :

- Des questions orales et des exercices de mise en situation seront effectués lors de la formation.
- Tous les stagiaires participants à la formation rempliront une fiche de présence. Cet émargement se fera par demi-journée reprenant la durée, les horaires l'adresse, le nom du centre de formation et la signature du formateur.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation sera rempli par chaque stagiaire. Cette évaluation permettra d'avoir un retour sur toute la formation (organisation, pédagogie, matériel, etc.)