

FICHE TECHNIQUE FORMATION AUX GESTES ET POSTURES

(Réf réglementaires : Article R4541-5, R4541-8, L4121-1, L4121-2, L4121-3, L4121-5, R4141-3 et R4141-13 du code du travail)

Description de la formation :

Cette formation permet de comprendre les principes de la manutention manuelle aux travers d'exercices pratiques. Cette formation s'adapte aux activités des participants en traitant plusieurs problématiques :

- Travail sur écran
- Travail statique
- Mouvement répétitif
- Manutention de personne
- Manutention de charge lourde

Cette formation répond à certaines exigences du code du travail et sensibilise le personnel sur les maladies professionnelles de type TMS (Troubles Musculo-Squelettique).

Il est préférable que cette formation se déroule dans les locaux de l'entreprise cliente afin de pouvoir modifier le comportement des participants vis à vis de la manutention sur leurs postes de travail.

Objectifs :

- Appréhender les risques dorsaux lombaires
- Appliquer des techniques de manutention adaptées pour atténuer la fatigue et éliminer les accidents liés aux troubles musculo-squelettiques

Nombre de stagiaires : De 4 à 12 stagiaires

Durée : 6h30 à 7 heures

Prérequis : Aucun

Formateur :

- Sapeur-pompier
- Titulaire du certificat d'aptitude pédagogique à l'enseignement du SST
- Titulaire de l'attestation « Acquisition des bases en prévention des risques professionnels »

Principaux moyens pédagogiques mis en œuvre :

- Ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Présentation PowerPoint
- Coupe de vertèbre
- Caisse contenant un poids de 10kg

Documents remis en fin de formation :

- Attestation de formation « gestes et postures »
- Livret pédagogique reprenant les informations clés de la formation
- Notification de l'instruction du personnel dans le registre de sécurité

Programme et déroulement de la formation :

Partie théorique :

- Définitions de base (AT, MP, TMS)
- Statistiques nationales
- Conséquences d'un accident de travail
- Notions anatomiques
- Contrainte lombaire
- Les accidents du dos
- Principes d'économie de l'effort
- Principes de sécurité physique
- Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- L'activité physique et la fatigue
- Importance des EPI
- Analyse des postures au travail (module lié à l'activité des participants)

Partie pratique :

- Mise en place de plusieurs exercices pratiques

Techniques pédagogiques mises en œuvre :

- Brainstorming
- Débat entre stagiaires
- Exposé interactif
- Reformulation
- Mise en situation réelle avec caisse comprenant un poids de 10kg
- Mise en situation sur poste de travail lorsque cela est possible

Méthode d'évaluation :

Le stagiaire valide la formation dès lors qu'il a été présent à l'ensemble de la formation, qu'il a participé activement à la formation en réalisant correctement les gestes enseignés par le formateur. L'évaluation se fait de manière continue durant la formation.