

PROGRAMME

Formation-action Gestes & Postures pour travailleurs handicapés d'ESAT

Le public visé et les prérequis

- ✗ Travailleurs en situation de handicap (TSH) exerçant des manutentions manuelles : manipulations d'objets répétitives ou occasionnelles, transports manuels
- ✗ Aucun prérequis
- ✗ Il n'est pas nécessaire de savoir lire ni écrire.

Les participants

- ✗ 2 à 10 stagiaires.

La durée

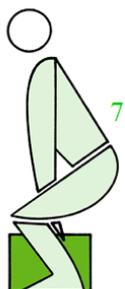
- ✗ 1 jour (7 heures)

Les délais d'accès

- ✗ Les dates de la formation sont fixées de gré à gré par le client et l'organisme de formation.
- ✗ Il est préférable de nous contacter 2 mois avant la période de formation souhaitée et 4 mois avant lorsque vous prévoyez la formation en mai / juin / octobre / novembre / décembre.

Les modalités de formation

- ✗ Formation en présentiel.



Accessibilité de la formation :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques.

Merci de nous informer en amont de la formation :
Christian – 06 52 01 54 60
fpcsudouest@gmail.com



Certifié QUALIOPI – N° FRO60805-2

FPC Sud Ouest

actions de Formation, Prévention et Conseil pour la réduction des risques professionnels

 www.fpcso.com

 9 rue Sébastopol
31000 Toulouse

 06 75 63 36 40

 fpcsudouest@gmail.com

SARL au capital de 10 000 €

Siret 478 622 632 00014

RCS Toulouse

APE 8559A

N° existence 73.31.04326.31

N° assurance RCP 300010020

Vos interlocuteurs

Christian  06 52 01 54 60

 cerisere.christian@sfr.fr

Protection données personnelles :

Justine  07 55 77 21 14

 jdeduitfpc@gmail.com

Formateur

Christian

Le contexte

La formation Gestes & Postures constitue une obligation réglementaire. Cependant, elle n'est pas sous sa forme traditionnelle toujours adaptée aux travailleurs handicapés d'ESAT.

Cette formation spécifique est née de notre expérience de la formation Gestes & Postures et PRAP de travailleurs handicapés : Essentiellement pratique, elle propose un "parcours initiatique à la manutention" dans lequel il s'agit d'adapter une gestuelle et non de la reproduire.

Pour permettre aux travailleurs handicapés de se valoriser au travers de cette formation, nous fournissons :

- ✗ Un trombinoscope encadré des stagiaires d'une formation
- ✗ Un livret de formation construit à partir des photos prises pendant les exercices de manutention : ce sont les travailleurs handicapés eux-mêmes qui constituent « les modèles » d'une gestuelle respectueuse des principes de sécurité physique.

Les objectifs de la formation

- ✗ Réduire les accidents du travail dus à l'activité physique.
- ✗ Mettre en œuvre les obligations générées par l'art. R4541-8

Les objectifs pédagogiques

- ✗ Établir un lien entre des manutentions pondérales et des postures avec des douleurs ou des affections dorsolombaires
- ✗ Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts
- ✗ Définir les apports des principes dans le cadre d'une nouvelle situation de manutention
- ✗ Analyser les risques liés à une situation de manutention : nécessité d'aide d'un collègue ou d'un outil de manutention.

Le lieu

- ✗ La salle de formation : 4m² pour le formateur + 2 m² par stagiaire
- ✗ Disposant d'un écran ou d'une paroi claire et vide pour la rétroprojection
- ✗ Équipée d'un tableau ou paperboard
- ✗ Les stagiaires doivent pouvoir accéder aux ateliers et dépôts pendant la formation

Le formateur

Christian Cerisère, formateur PRAP certifié par l'INRS

- ✗ Mastère spécialisé (bac+6) en prévention des risques technologiques – Institut National Polytechnique de Toulouse (ENSIACET)

Membre du Réseau Prévention de la CNAM TS et des CARSAT depuis 2009 :

- ✗ 2009 : Formateur PRAP IBC et SST
- ✗ 2011 : Formateur PRAP 2S et APS ASD
- ✗ 2014 : Formateur animateur Prévention HAPA
- ✗ 2015 : Formateur de formateurs PRAP
- ✗ 2016 : Formateur animateur Prévention
- ✗ 2017 : Formateur APS Transport et SEIRICH
- ✗ 2018 : Formateur animateur Aide et Soins à domicile et formateur PRAP Petite Enfance
- ✗ 2021 : Formateur ALM « Accompagner La Mobilité »

Intervenant dans des formations CSE/CHSCT depuis 2012 et agréé par la Préfecture de Région depuis 2014
Sauveteur Secouriste depuis 2006 et Secouriste en santé mentale depuis 2021

Les outils pédagogiques

Les documents à fournir par l'ESAT :

(Lorsque celui-ci dispose de ces documents et souhaite les communiquer)

- ✗ La liste exhaustive et anonymisée des accidents de l'année précédente et de l'année en cours avec si possible indication de la cause (chute, ...)
- ✗ S'il en existe, la procédure ou la fiche permettant de signaler un risque, fait indésirable, etc.

Les éléments fournis par l'organisme de formation pour les exercices de manutention

- ✗ Caisse avec poignée, Carton sans poignées, Bidon avec poignée, Échelle, Sac d'engrais, de pellets ou de sel (absence d'angles), échelle.

Les autres outils pédagogiques :

- ✗ Cours PowerPoint, vidéoprojecteur
- ✗ Films INRS NAPO « Un petit pas vers la prévention », films INRS « Gestes et Postures » et « Gestes et postures au quotidien », « Vues de dos »,
- ✗ Extraits du CD du formateur PRAP
- ✗ Logiciel MINDNOTE pour faire des cartes mentales.

Les méthodes pédagogiques

- ✗ Exposés et discussions
- ✗ Séance d'éveil musculaire
- ✗ Création de la carte mentale des facteurs de mal de dos
- ✗ Entraînement collectif (*Il s'agit de favoriser l'apprentissage collaboratif au sein du groupe. Le « Social Learning » place les apprenants en position de formateur au sein du groupe*) puis passage individuel
- ✗ Recherche de « solutions de manutention » pour transporter des charges particulières
- ✗ Échange de pratiques sur l'utilisation des aides à la manutention présentes.

Le contenu du programme

1^{ère} demi-journée : Respecter les PSPEE et connaître leurs raisons d'être

Les risques liés aux manutentions et manipulations d'objets

- ✗ Enjeux humains de la santé et sécurité au travail



Identifier les risques du métier à partir des accidents du travail passés. Distinguer les accidents liés aux manutention et manipulations des autres accidents..

- ✗ L'évaluation des risques liés aux manutentions manuelles dans le DUERP

Les facteurs de lombalgies et TMS

- ✗ Les éléments du corps humain : os, ligaments, muscles, tendons



Séance collective d'échauffement.

- ✗ L'anatomie, la physiologie et les pathologies du dos

- ✗ Les autres facteurs de risque : environnementaux, individuels (dont hygiène de vie : alimentation, sommeil, activité physique), psychosociaux.



Dessiner la carte mentale de l'ensemble des déterminants des risques dorso-lombaires et de l'épaule

Les Principes de Sécurité physique et d'Économie d'Efforts (PSPEE)

- ✗ Connaître les PSPEE : ils protègent



Les apprenants s'entraînent en groupe (s'ils sont suffisamment autonomes, le grand groupe peut être scindé en 2 sous-groupes) et font une démonstration individuelle

Les techniques d'élan et d'appui

- ✗ Intérêt des techniques : continuer à respecter les principes

- ✗ Identification des techniques de l'élan donné par le genou, le balancement des bras, la rotation et l'ensemble du corps

- ✗ Démonstration des techniques d'appui contre la poitrine ou un objet extérieur



Les apprenants s'entraînent en sous-groupes (s'ils sont suffisamment autonomes, sinon en grand groupe) à l'utilisation des techniques et font une démonstration

L'application des PSPEE et techniques à des charges présentant des particularités : carton sans poignées, du bidon, de l'échelle, de sacs et échelle



Les apprenants inventent (éventuellement en sous-groupes s'ils sont suffisamment autonomes) des « solutions de manutention » adaptées à des charges sans poignée, avec une seule poignée, sans angle, longue

2^{ème} demi-journée : Compléter Gestes & Postures par l'analyse des manutentions manuelles

La validation de la compétence « Gestes et Postures »



Chaque apprenant fait sur leur poste de travail la démonstration de la gestuelle dans le cadre d'une manutention habituelle

Les limites de Gestes et Postures

- ✗ Les limites liées à la situation de travail, à la physiologie du manutentionnaire, intrinsèques à l'outil.
- ✗ Les recommandations de la CNAM TS en matière de port de poids unitaire, de poids total horaire, de répétitivité et de durée

L'inventaire des situations de travail présentant des risques



Les apprenants se rendent dans l'atelier (les ateliers) et détectent les éventuelles situations de manutention où les maxims sont dépassés ou dans lesquelles Gestes & Posture n'est pas applicable.



Pendant cette visite a lieu un retour d'expérience de l'utilisation des aides techniques : qui s'en sert, qui ne s'en sert pas et pourquoi.

Limites physiologiques du manutentionnaire

- ✗ Limites intrinsèques à l'outil
- ✗ Conduite à tenir en présence des limites de Gestes & Postures



Les apprenants identifient des situations de manutention nécessitant l'aide d'un collègue ou le recours à des outils de manutention

L'évaluation des compétences

- ✗ Capacité à mettre en œuvre Les principes Gestes et Postures

Compétence évaluée	Nature	Modalité de l'évaluation	Coef.
Capacité à porter une charge simple en respectant les principes	Individuelle	Démonstration après l'entraînement	1
Capacité à inventer des « solutions de manutention » respectant les principes	Collective	Port de charges différentes	1
Capacité à mettre en œuvre les principes dans une tâche habituelle dans le poste de travail	Individuelle	Visite des postes de travail	2

L'obtention de 2/4 points permet de valider la formation

Le suivi

- ✗ Attestation de présence et de fin de formation (intégrant un relevé des compétences acquises)
- ✗ Remise d'un support de formation créé au cours de la formation dans lequel les principes sont présentés par les apprenants.



97,9% des stagiaires ayant suivi la formation entre le 01/01/2017 et le 31/12/2023 la recommandent.

Évaluations :



Un score de 9,0/10 correspond à : 6 stagiaires jugent la formation « excellente » lorsque 4 l'estiment « bonne »