

PROGRAMME

Formation-action Gestes, postures et prévention des TMS

Le public visé et les prérequis

- ✗ Salariés exerçant des manutentions manuelles : manipulations d'objets répétitives ou occasionnelles, transports manuels
- ✗ Aucun prérequis
- ✗ Il est nécessaire de lire mais pas d'écrire
- ✗ La formation est accessible aux personnes en situation de handicap

Les participants

- ✗ 2 à 10 stagiaires.

La durée

- ✗ 1 jours (7 heures)
- ✗ 15 mn de travail préparatoire

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. Nous la complétons par une analyse des situations de travail inspirée de la PRAP.

Les analyses des apprenants sont transmises à la Direction pour éventuellement compéter le DUERP.

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

Savoirs :

1. Connaitre les risques du métier et l'intérêt de la prévention
2. Prendre conscience des limites du corps humain

Compétences :

3. Mettre en œuvre les Principes de Sécurité Physique et d'Économies d'Efforts
4. Maîtriser les techniques d'élan et d'appui
5. Utiliser les aides techniques mises à sa disposition
6. Analyser une situation de travail « problématique »

Le lieu

- ✗ Dans une salle de l'entreprise disposant de 4m² par personne avec la possibilité d'écrire (table + chaise)
- ✗ Le groupe doit dans la mesure du possible pouvoir accéder aux lieux de production pour manutentionner des charges habituelles sur le poste de travail et faire le tour des aides à la manutention disponibles.

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

Le document fourni par l'employeur

- ✗ S'il en existe une, une fiche de remontée d'information de type « Faits indésirables », « Signalement de risque »

Les documents à fournir par chacun des stagiaires

- ✗ Des photos (de préférence) ou film de l'une de ses situations de travail qu'il juge « problématique » + des informations sur les éléments qui rendent cette situation de travail particulière : poids des charges manutentionnées, distances parcourues, hauteur des éléments, postures contraignantes, postures maintenues, pression sur les délais, injonctions contradictoires, exposition à des dangers, etc.

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

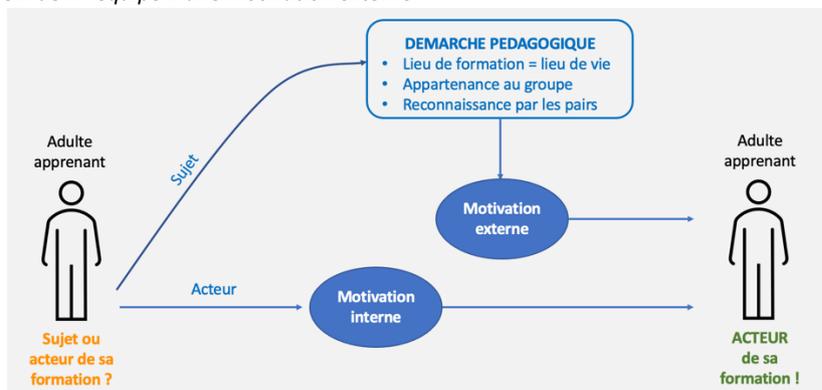
- ✗ Caisse avec poignée, Carton sans poignées, Bidon avec poignée, Échelle.

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. Application SOCRATIVE pour gérer les questionnaires auxquels il est répondu avec son smartphone.

Les méthodes pédagogiques

- ✗ Travail préalable à la formation : *Nous demandons aux futurs stagiaires de répondre à un questionnaire préalable à la formation et de prendre des photographies d'une situation de travail qu'ils jugent « problématique ». En général les participants à des formations G&P ont été désignés et n'ont aucune attente vis-à-vis de la formation. Le questionnaire et la réflexion sur le caractère « problématique » d'une activité, préalables à la formation, ont pour objectif de développer des attentes concrètes vis-à-vis de la formation, ingrédients d'une motivation interne.*
- ✗ Exposés et discussions
- ✗ Séance d'éveil musculaire
- ✗ Création de la carte mentale des facteurs de mal de dos et TMS : *Grace à l'IRM, au développement des neurosciences et à l'INSERM, nous en savons aujourd'hui beaucoup plus sur les phénomènes de mémorisation qu'il y a 10 ans. Et notamment que la « Mémoire » n'est pas constituée par un lieu unique de stockage mais par la mise en relation de différentes « armoires mémorielles » spécialisées. Plus une information est stockée sous des formes diverses dans différentes mémoires, plus elle est susceptible de résister à l'érosion du temps. Ainsi, si les exposés avec PowerPoint utilisent la mémoire sémantique, la carte mentale imprime la mémoire procédurale tandis que le « compétition » (ci-dessous) favorise la mémoire épisodique qui a trait aux émotions et au « vécu ».*
- ✗ Entraînement + « Compétition » : *Il s'agit de favoriser l'apprentissage collaboratif au sein des 2 sous-groupes au cours d'un « match ». Le « Social Learning » place les apprenants en position de formateur au sein du sous-groupe : les « formateurs » sont obligés de formaliser leurs connaissances et apprennent à gros bouillon en expliquant leurs nouvelles connaissances à leurs collègues. Ces derniers bénéficient d'un autre regard, d'une autre manière d'expliquer de la part d'un collègue bien plus crédible que le formateur (« le formateur est payé pour dire ce qu'il dit, mon collègue le dit pour m'aider »).*
Autre vertu de la « Compétition » : les stagiaires auprès de qui le travail préalable n'aurait pas suscité de motivation interne peuvent trouver dans leur rôle au sein de « l'équipe » une motivation externe.



- ✗ Échange de pratiques sur l'utilisation des aides à la manutention présentes : avantages et limites.
- ✗ Analyse en équipe de situations de travail
- ✗ Exposés des apprenants et remontée d'informations pertinentes

L'encadrement des apprenants

- ✗ Le formateur est présent en permanence pendant la durée de la formation
- ✗ L'accompagnement des personnes en situation de handicap (PSH) :
 - Il est conseillé aux PSH, aux stagiaires éprouvant des difficultés susceptibles de compromettre l'efficacité de la formation ou à leur employeur de nous informer avant la formation en écrivant un mail à fpcsudouest@gmail.com ou un SMS au 06 52 01 54 60. Notre référent handicap prendra contact avec vous. S'il n'est pas en mesure de répondre seul à vos besoins spécifiques, il demandera l'aide des acteurs du handicap avec qui il est en relation.
 - A défaut, il est conseillé aux stagiaires concernés de s'adresser au formateur en début de formation ou bien le plus tôt possible dans la formation. Il a été formé à l'accueil des PSH.

- Il faut tout faire pour éviter qu'au dernier moment, c'est-à-dire lors de l'évaluation des savoirs et des aptitudes en fin de stage, un stagiaire ne déclare une incapacité qui l'empêche de réaliser ou de réussir les épreuves sommatives de la formation.

Le contenu du programme

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

L'accueil des participants

- ✗ Présentations personnelles croisées avec erreur des participants.
- ✗ Les objectifs de la formation et ses règles de vie.
- ✗ Point sur le travail préalable et les attentes.
- ✗ Questionnaire initial avec réponse sur smartphone et l'application SOCRATIVE.

Les risques liés aux manutentions et manipulations d'objets

- ✗ Enjeux humains, économiques et réglementaires de la santé et sécurité au travail
- ✗ Définition des dommages, danger, situation dangereuse, risque, MAD (mécanique d'apparition du dommage)



Identifier les risques du métier à partir des accidents du travail passés. Distinguer les accidents liés aux manutention et manipulations des autres accidents. Calculer la part des risques liés à l'activité physique.

- ✗ La protection et la prévention
- ✗ Le principe de l'évaluation des risques

Les limites du corps humains (1^{ère} partie) : les facteurs de lombalgie

- ✗ Les éléments du corps humain : os, ligaments, muscles, tendons
- ✗ L'anatomie, la physiologie et les pathologies du dos



Séance collective d'échauffement.

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

- ✗ Connaître les PSPEE : ils protègent



S'entraîner en équipe à la mise en œuvre des PSPEE + « Compétition » = Chaque membre de l'équipe fait une manutention et apporte un gage à son équipe lorsqu'il ne respecte pas un PSPEE

Les techniques d'élan, d'appui, de poussée

- ✗ 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 et d'appui contre la poitrine



S'entraîner en équipe à la mise en œuvre des techniques + « Compétition » : Chaque membre de l'équipe fait une manutention nécessitant la mise en œuvre d'une technique et apporte un gage à son équipe lorsqu'il ne respecte pas un PSPEE

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



Identifier des « solutions de manutention » en équipe + « Compétition » : Chaque équipe qui présente une nouvelle manière de manutentionner l'objet respectueuse des PSPEE gagne une étoile (chaque étoile mange un gage puis lorsqu'il n'y a plus de gage s'additionne)

2^{ème} demi-journée : Analyser ses situations de travail et exposer son analyse

L'utilisation des aides à la manutention présentes

- ✗ La visite (*si le lieu de formation et les circonstances s'y prêtent*).



Le groupe se déplace dans l'établissement. Des stagiaires sont mandatés pour faire la démonstration de la manière dont ils peuvent manutentionner ou manipuler des objets présentant des particularités en respectant les PSPEE

Lorsque le groupe rencontre une aide à la manutention le formateur propose un échange de pratiques : chacun s'exprime sur l'utilisation (ou la non-utilisation de l'aide), son intérêt, ses limites, etc.

S'il n'est pas possible de faire une visite d'un lieu de travail, les aides à la manutention sont évoquées oralement. Le formateur recherche sur internet une photo de l'aide pour que chacun sache de quoi il s'agit. Puis une discussion en grand groupe permet de faire un retour d'expérience.

Les limites du corps humain (2^{ème} partie) : les facteurs de TMS

- ✗ L'anatomie, la physiologie et les pathologies de l'épaule et du poignet
- ✗ Les autres facteurs de risque : psychosociaux, environnementaux et individuels dont hygiène de vie (alimentation, sommeil, activité physique, addictions)



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



Définir à partir du modèle INRS des angulations articulaires (brochure ED 7201) le réglage « idéal » du poste de conduite d'une voiture

L'analyse de ses situations de travail



Chaque stagiaire présente la situation de travail « problématique » dont il a amené une photo.

- ✗ La présentation de l'outil d'analyse avec une situation de manutention ou de travail amenée par l'un des stagiaires



Les apprenants en sous-groupes de 2 à 4 stagiaires (en fonction du dynamisme du groupe, du temps disponible, du nombre des métiers représentés et de la répartition des stagiaires dans ces métiers) guidés par le formateur choisissent l'une des situations présentées par un membre de leur groupe. Ils analysent la situation choisie.



Chaque groupe expose son analyse. L'analyse est discutée en grand groupe.

L'analyse et les notes prises pendant la discussion sont imprimées et distribuées (*s'il n'y a pas le temps nécessaire pour imprimer le document, celui-ci est envoyé par mail aux apprenants après la formation*).

La remontée d'information aux personnes ad' hoc

- ✗ Discussion sur la procédure de signalement : interlocuteurs, outils de transmissions, retours d'expérience et éventuelles préconisations d'améliorations de la circulation de l'information



Chaque groupe signale la situation de manutention ou de travail « problématique » avec l'outil ad' hoc ou oralement s'il n'y a pas d'outil.

L'évaluation des compétences

	Compétence évaluée	Nature de l'évaluation	Modalité de la mesure	Coefficient
MANUTENTIONS	Connaitre et respecter les PSPEE	Individuelle	Observation par le formateur lors de la 1 ^{ère} manche de la compétition	1
	Utiliser les techniques d'élan et d'appui	Individuelle	Observation par le formateur pendant les 2 ^{ème} et 3 ^{ème} manches de la compétition	1
ANALYSE	Contribuer à l'analyse des sollicitations liées à une situation de travail	Collective	Pendant l'exposé, vérification de la pertinence des sollicitations identifiées	1
	Contribuer à la recherche d'améliorations de la situation de travail	Collective	Pendant l'exposé, vérification de la pertinence des propositions vis-à-vis des causes des sollicitations	1
<i>Total :</i>				4

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 »