

PROGRAMME

Formation-action Gestes & Postures

La durée

- ✗ 1 jour (7 heures)
- ✗ 15 mn de travail préparatoire à la formation

Les participants

- ✗ 1 à 10 stagiaires.
NB : Le nombre de stagiaires est limité à 10 parce que la phase d'analyse n'est pas compatible avec un trop grand nombre de stagiaires.
- ✗ Aucun prérequis.

Les modalités de formation

- ✗ Formation en présentiel.

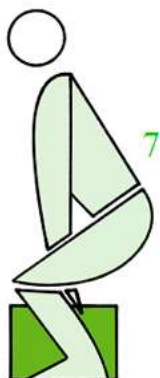
Le lieu

- ✗ La salle de formation : 6 m² pour le formateur + 3 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 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.



Accessibilité de la formation :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques. Notre Référent Handicap est chargé d'organiser leur accueil :
Mathilde ☎ 06 75 633 640
✉ fpcsudouest@gmail.com



Certifié QUALIOPI – N° FRO60805-2
Certifié VERISELECT – N° FRO56695-1

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

Référents

Accueil / handicap / administratif :
Mathilde ☎ 06 75 63 36 40
✉ mathilde.dates@gmail.com

Pédagogie / qualité :
Christian ☎ 06 52 01 54 60
✉ cerisere.christian@neuf.fr

Protection données personnelles :
Justine ☎ 07 55 77 21 14
✉ jdeduitfpc@gmail.com

Formateurs
Christian, Philippe, Pascal

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. Connaître 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 »
7. Proposer des améliorations individuelles ou collectives
8. Remonter l'information pertinente à la personne ad hoc avec l'outil ad hoc

Le formateur

Christian Cerisère

- ✗ 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'employeur :

(Lorsque celui-ci dispose de ces informations et documents)

- ✗ Si elle en dispose, le taux de fréquence et le taux de gravité des accidents de travail au cours des 3 dernières années *(à défaut ce sont les statistiques générales de la Cnam TS qui sont présentées)*.
- ✗ Si elle en dispose, une liste anonyme des accidents de travail ayant eu lieu au cours de l'année précédente et de l'année en cours avec indication des circonstances de l'accident - *il s'agit que les apprenants soient à même de distinguer les accidents du travail relatifs à l'activité physique des autres accidents (à défaut nous utilisons les statistiques sectorielles Cnam TS relatives au NAF de l'entreprise)*
- ✗ Le document unique *(il s'agit pour les apprenants de mesurer la priorité affectée aux risques physiques dans l'évaluation a priori et de comprendre le principe de l'évaluation : ce sont les risques prioritaires qui sont prévenus = les propositions ne sont pas obligatoirement mises en œuvre)*
- ✗ S'il en existe un exemplaire d'une fiche de signalement de « fait indésirable », « échappée-belle » ou bien la procédure de signalement *(s'il n'y a pas de document écrit nous demandons aux apprenants un signalement oral)*

NB : L'intervenant est soumis à une obligation de confidentialité

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 contraignante ou dangereuse + 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, etc.

NB : Ces photos seront vidéo projetées. Les mettre sur une clé usb ou amener le câble de son téléphone pour faciliter leur transfert sur l'ordinateur ou encore les envoyer par mail à fpcsudouest@gmail.com en précisant dans l'objet du mail « formation GP » + son nom et prénom + la date de sa formation.

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

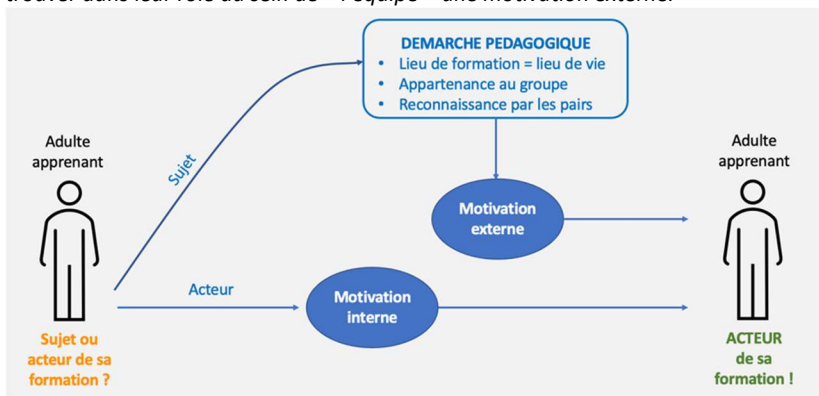
- ✗ Caisse avec poignée, Carton sans poignées, Bidon avec poignée, Échelle, Sac de pellets (absence d'angles).

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 : Grâce 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 avec la grille :

1. Quelles sont mes sollicitations ?	2. Quels sont mes dommages potentiels ?	3. Quelles sont les causes des sollicitations ?
--------------------------------------	---	---

Cette séquence a pour objectif d'ouvrir la réflexion sur la dimension collective de la situation de travail au terme d'une ouverture progressive :

- 1) Gestes & Postures → Moi et la charge, mes postures, la position de mes bras, de mon menton...
- 2) Mon organisation personnelle et l'utilisation des aides techniques présentes → j'intègre dans ma réflexion des composantes de la situation de travail
- 3) Analyse de situation de travail → J'identifie dans les « Causes des sollicitations » ce qui dépend de moi et ce qui dépend du collectif

- ✗ Exposés des apprenants et remontée d'informations pertinentes

1. Quelles sont mes sollicitations ?	2. Quels sont mes dommages potentiels ?	3. Quelles sont les causes des sollicitations ?	4. Quelles sont mes propositions d'amélioration ?
--------------------------------------	---	---	---

- 4) Je m'auto-prescris des comportements, une meilleure organisation personnelle. Je remonte des informations relatives à l'organisation collective et aux équipements techniques à la personne ad hoc en utilisant l'outil ad hoc.

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



Séance collective d'échauffement.

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

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, de sacs et seaux



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

L'utilisation des aides à la manutention présentes

- ✗ La visite



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 (*cet exercice sert d'évaluation sommative des compétences liées aux manutentions*)
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.

Les limites du corps humain (2^{ième} 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

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 scannée et vidéo-projetée. L'analyse est discutée en grand groupe. L'analyse et les notes prises pendant la discussion sont imprimées et distribuées.

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.

Se projeter dans l'avenir



Chaque apprenant présente une amélioration qu'il envisage de mettre en œuvre pour améliorer l'une de ses situations de travail. *L'amélioration peut porter sur sa gestuelle, son organisation individuelle, un signalement à sa hiérarchie avec une proposition de solution en termes d'organisation collective ou de moyens techniques (Cet exercice sert d'évaluation sommative des compétences liées à l'analyse).*

L'évaluation des compétences

	Compétence évaluée	Nature de l'évaluation	Modalité de la mesure	Coefficient
MANUTENTIONS	Connaitre et respecter les PSPEE	Individuelle formative	Observation par le formateur lors de la 1 ^{ère} manche de la compétition	0
	Utiliser les techniques d'élan et d'appui	Individuelle formative	Observation par le formateur pendant les 2 ^{ème} et 3 ^{ème} manches de la compétition	0
	Manutentionner une charge habituelle en respectant les PSPEE	Individuelle sommative	Observation par le formateur pendant la visite	2
ANALYSES	Utiliser la grille d'analyse	Collective formative	Pendant l'exposé, vérification de l'affectation des informations dans la colonne adaptée	0
	Proposer des améliorations cohérentes avec l'analyse	Collective formative	Pendant l'exposé, vérification de la pertinence des propositions vis-à-vis des causes des sollicitations	0
	Décrire un projet individuel d'amélioration	Individuelle sommative	Tour de table en fin de formation	2
<i>Total :</i>				4