

PROGRAMME

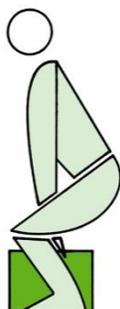
Gestes et Postures

La durée

- ✖ 7 heures de face à face pédagogique

Les participants

- ✖ 2 à 10 participants



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

Commercial / communication :

Benoit  06 98 55 96 19

 bfrancoisfpc@gmail.com

Protection données personnelles :

Justine  07 55 77 21 14

 jdeduitfpc@gmail.com

Formateurs

Aurore, Christian, Chrystelle,
David, Philippe



Le contexte

L'art. R4541-8 du code du travail prévoit que « les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adoptés pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles ». *La formation Gestes & Postures répond à cette obligation.*

Les objectifs de la formation

- ✗ Mettre en œuvre les obligations générées par l'art. R4541-8
- ✗ Protéger des risques dorsolombaires

Les objectifs pédagogiques

Etre capable de :

- ✗ Etablir un lien entre douleurs dorsolombaires et contraintes physiques liées aux manutentions
- ✗ Connaître les principes d'économie d'effort et de de sécurité physique ainsi que les techniques de l'élan et de l'appui
- ✗ Vérifier dans des situations de manutentions les principes et les techniques utilisables
- ✗ Mettre en œuvre ces principes et techniques dans son poste de travail

La durée

- ✗ 7 heures de face à face pédagogique

Le lieu

- ✗ 2,5 à 3m² par personne
Le formateur doit pouvoir disposer à proximité ou dans la salle de formation d'une aire de manutention d'une taille suffisante pour permettre les exercices. Cette aire peut être à l'extérieur, ou dans un couloir, mais suffisamment isolée pour n'avoir pas à interrompre les exercices à chaque passage.
Le groupe doit pouvoir accéder aux lieux de production pour mettre en œuvre les techniques de manutention.

Les participants

- ✗ 2 à 10 participants

Les outils pédagogiques

Les documents à fournir par l'entreprise (lorsque celle-ci dispose de ces informations et documents) :

- ✗ La liste exhaustive des accidents de l'année précédente et de l'année en cours avec indication de la cause (chute, ...)
- ✗ Le Document Unique d'évaluation des risques

NB : l'intervenant est soumis à une obligation de confidentialité.

Autres outils :

- ✗ Cours PowerPoint, vidéoprojecteur
- ✗ CD « Prévention des risques liés à l'activité physique : support pédagogique du formateur » - INRS
- ✗ Les objets manutentionnés et les appareils d'aide à la manutention utilisés

Les méthodes pédagogiques

- ✗ Apports didactiques
- ✗ Discussions
- ✗ Compétitions entre équipes dans mises en situation pédagogique
- ✗ Exercices de manutention sur le poste de travail

Le contenu du programme

La démarche de prévention de l'entreprise et les risques dorsolombaires

- ✘ Vocabulaire de la prévention
- ✘ Statistiques nationales, sectorielles et propres à l'entreprise
- ✘ Analyse des derniers ATMP de l'entreprise : place de l'activité physique
- ✘ Enjeux économiques et humains
- ✘ Place de la prévention des risques liés à l'activité physique dans le Document Unique

Le fonctionnement du corps humain

- ✘ Eléments d'anatomie et de physiologie du dos
- ✘ Les principales atteintes à la colonne vertébrale liées à l'activité physique en situation de travail
- ✘ Les facteurs de risque

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- ✘ Principes
- ✘ Techniques de l'élan et de l'appui
- ✘ Entraînement au lever – porter – déposer
- ✘ Inventaire des situations où les principes peuvent être mis en œuvre dans leur forme exacte ou dans une forme adaptée aux spécificités de la manutention
- ✘ Exercices de manutention d'objet nécessitant une adaptation des techniques : charges longues, bidons, charges souples (sac, ...), chariots et brouettes, etc.
- ✘ Invention d'une gestuelle adaptée pour les manutentions habituelles dans le poste de travail

Champ de compétences et limites de Gestes & Postures

L'évaluation des compétences

Capacité à mettre en œuvre une gestuelle respectueuse des principes de sécurité physique et économies d'effort dans les manutentions du poste de travail

Le suivi

- ✘ Feuilles d'émargements – Evaluation de la formation par les stagiaires
- ✘ Attestation de fin de formation