PROGRAMME DE FORMATION INTRAENTREPRISE

« GESTES ET POSTURES LIES AUX ACTIONS DE MANUTENTION »

DUREE : Minimum 7 heures

TARIF : Pour 1 à 12 personnes, à partir de 1790 € HT

COMPETENCES VISEES :

Sensibiliser aux conséquences physiques et financières d'une mauvaise posture et acquérir les principes de base de sécurité physique et d'économies d'effort en situation de travail.

PUBLIC CIBLE :

Futur référent HSE, agent de service réalisant des actions de manutention.

PRE REQUIS :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Reconnaître les principales articulations
- Identifier les conséquences des mauvais gestes, acquérir les bonnes postures
- Connaître l'impact financier d'une mauvaise manutention

La formation étant intraentreprise, il incombe au client de prévoir l'accessibilité PMR pour les sessions se déroulant sur le site client. Les locaux de l'organisme étant accessibles PMR. Nous nous engageons à personnaliser ce programme en fonction de vos souhaits d'objectifs pédagogiques, notamment pour l'adaptation aux personnes handicapées. L'organisme doit donc être tenu informé le plus tôt possible des éventuels stagiaires concernés

PROGRAMME :

1. Le corps et son squelette
– Description générale
– Physiologie et biomécanique du rachis
– Apprentissage du verrouillage lombaire et des postures invariantes
– Exercices de détente et d'entretien du rachis

2. Incidence d'une mauvaise manutention
– Les lésions liées à une mauvaise posture
– L'impact financier

3. Les principes généraux de manutention
– Démonstration du geste type en manutention de charges
– Principes d'économie d'effort
– Principes de sécurité physique
– Entraînement aux gestes types

4. Application au poste de travail
– Démonstration et réalisation de manutention
– Modification des habitudes
– Gymnastique de poste
– Les gestes à éviter

MOYENS PEDAGOGIQUES D'ENCADREMENT :

- Salle adaptée et/ou lieu de travail des stagiaires, matériel manipulé par les stagiaires sur leur lieu de travail
- Moyens audiovisuels, appropriés aux sujets traités : diaporamas…
- Echanges oraux à partir d'expériences vécues par les stagiaires, et au cours de la formation
- Ateliers, mises en situation pratiques, tapis de sol

SUIVI DE L'EXECUTION DE L'ACTION ET APPRECIATION DES RESULTATS

- Démonstrations et mises en situation
- Identification des points à risque avec axes d'amélioration
- Bilan de formation (écarts, actions correctives, préconisations, axes d'amélioration du poste de travail)
- Remise d'un fascicule de formation à chaque stagiaire
- A la fin de la formation, une attestation de présence et de formation est remise à chaque participant.

MODALITES D'EVALUATION :

- Questions orales et/ou études de cas
- Mises en situations pratiques
- Contrôle des connaissances (Quiz)
- Questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation

SOPROMAT - SERVICE METHODES ET FORMATIONS
Enregistrée sous le numéro 11.95.06665.95 auprès de DIRECCTE IDF
Enregistrée sous le numéro 11 026 517 2013 auprès de DRIAAF IDF
11 rue de la Pâture 95870 BEZONS
SIRET 311 668 347 00108