



Innovation - Prévention

conseil - accompagnement - formation

Contact direct

Martial DAVID Consultant / Formateur

Tel. : 01.60.74.49.24

Port. : 06.64.16.59.54

Mail : martial.david@innoprev.com

Formation Gestes et Postures de travail

Pour le personnel appelés à effectuer des manutentions manuelles de charges inertes

Introduction

Informations règlementaires

Lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée, l'employeur doit évaluer, si possible préalablement, les risques que font encourir les opérations de manutention pour la sécurité et la santé des travailleurs et organiser les postes de travail de façon à éviter ou à réduire les risques, notamment dorso-lombaires, en mettant en particulier à la disposition des travailleurs des aides mécaniques ou, à défaut de pouvoir les mettre en oeuvre, les accessoires de préhension propres à rendre leur tâche plus sûre et moins pénible. (Décret du 3 septembre 1992)

Les salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles, doivent recevoir une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations. Cette formation pratique instruit les salariés sur les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions. (Art. R. 231-71 du code du travail)

Cette formation s'adresse à tous les salariés appelés à effectuer des manutentions manuelles même si celles-ci sont exceptionnelles. Cette formation s'adresse donc aux travailleurs nouvellement embauchés, les travailleurs temporaires et les salariés qui changent de poste ou de technique de travail.

Objectifs de la formation Gestes et Postures

- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles.
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles
- Faire acquérir aux stagiaires une compétence gestuelle minimale dans la manutention de charges inertes
- Étudier et appliquer concrètement les principes d'économie sur les postes de travail de l'entreprise
- Améliorer les conditions de travail sur chaque poste
- Augmenter les capacités physiques des employés
- Initier aux techniques d'entretien corporelle

Conditions générales

Groupe :

12 personnes maximum (pour une bonne application des exercices de la part de chaque participant).

Secteur d'activité :

Logistique, manutention, intérim, commerce, industrie, service à domicile (aide ménagère)

Participants :

Tenue vestimentaire adaptée : pantalon ample, chaussures plates.

Durée de formation possible :

1/2 journée, soit 4 heures

1 journée, soit 7 heures

2 journées, soit 14 heures

Matériel nécessaire et Supports pédagogiques :

Rétroprojecteur – écran – tapis de sol - objets, de forme, de poids et de volume différents

Validation du stage :

Remise d'un certificat de stage.

Formateurs :

- La formation est assurée par un consultant en prévention formé à l'Institut National de Recherche en Sécurité.

- Diplômé d'une Maîtrise en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, de l'Université de Marne la Vallée.

Méthode Pédagogique :

La pédagogie est basée sur une interaction permanente entre les participants et le formateur.

Le formateur met les participants le plus possible en activité, grâce à des S.R.P. (Situations à Résolution de Problème). C'est une pédagogie par l'action.

Le formateur, utilise son expérience d'éducateur sportif pour entraîner les participants aux différentes postures.

PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES

(ce programme est à adapter selon les besoins actualisés des postes de travail et la durée de la formation)

MODULE 1 : durée maxi 1 jour+ 1/2 journée

PRESENTATION :

- Du formateur et des objectifs du stage.
- Des attentes des stagiaires.
- Éléments statistiques

APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL :

- Analyse du poste de travail.
- Évaluation des situations.

- Écoute des remarques des opérateurs.
- Prise de conscience de la position de travail.

PRISE EN CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL :

- Notions d'anatomie.
- Physiologie et biomécanique du rachis.
- Apprentissage du verrouillage lombaire.
- Apprentissage des postures invariantes.
- Exercices de détente et d'entretien du rachis.

MODULE 2 : durée maxi 1/2 journée

PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION :

- Démonstration du geste type en manutention de charge.
- Principes d'économie d'effort.
- principes de sécurité physique.
- Entraînement aux gestes types

MODULE 3 : durée maxi 1/2 journée

APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL :

- Démonstration et réalisation de manutention sur site.
- Modification des habitudes.
- Propositions d'aménagements et conseils en ergonomie du poste de travail.
- Gymnastique de poste personnalisé.
- Les gestes à éviter.

MODULE 4 : durée maxi 1/2 journée

BILAN ET EVALUATION

- Synthèse et bilan de fin de stage
- Remise de la documentation aide mémoire
- Questions diverses