

GESTES ET POSTURES

Présentiel
2 JOURS (14h en continu)

FINALITE

Les travailleurs handicapés d'ESAT exercent une activité professionnelle au sein d'ateliers, ou sur des chantiers, et sont, de ce fait, tout autant que des salariés du milieu ordinaire sujets à risques de TMS (troubles musculo squelettiques) ou de lombalgies.

Il est donc nécessaire d'agir auprès d'eux dans une démarche de prévention relative aux opérations de transport de charges et de manipulation d'objets.

La formation devient un véritable projet dans lequel s'inscrit l'entreprise. L'objectif visé est de mettre en place une culture de la prévention au sein de l'établissement. On s'appuie sur les moniteurs d'atelier qui encadrent et accompagnent les travailleurs handicapés dans leur activité.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

Les stagiaires seront capables de :

- Identifier la notion de situation de travail, de danger, de situation dangereuse, de risque, dommage dans le milieu professionnel.
- Définir les accidents du travail et les maladies professionnelles, les préjudices humains et économiques pour l'entreprise.
- Identifier les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur et les différentes atteintes de l'appareil locomoteur, lombalgies, TMS, ...
- Citer les différents facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux et ceux liés à l'environnement physique (vibrations, froid, chaleur, bruit, ...).
- Désigner les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charges.

PUBLIC VISE

Agent de production en ESAT ou en entreprise adaptée et jeunes adultes d'IMPRO.

PRE REQUIS

Aucun.

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Moyens matériels :

- Power point
- Si nécessaire utilisation d'un appareil photographique pour le jour 2. Des photos prises par le moniteur d'atelier peuvent servir de support pour faciliter la compréhension des personnes par rapport à leurs gestes et postures. Ces photos pourront être intégrées dans un support qui sera remis aux stagiaires du groupe. Ces photos pourront être par la suite utilisées par le moniteur d'atelier en situation une fois la formation terminée. Utilisation de support vidéo tel que Napo «Allégez la charge » et du logiciel « La chasse aux risques ».
- Utilisation de planches anatomiques, de vertèbres de démonstration et de mannequin « bébert ».
- Utilisation de la « toile des capacités » sur laquelle figure 15 points de vigilance vu pendant le stage et que chaque stagiaire va compléter en fonction de ses acquisitions. Il n'est pas nécessaire d'avoir accès à la lecture pour compléter cette toile.

Méthodes pédagogiques :

- Alternance entre apports théoriques et analyse des situations de travail sur le terrain (les stagiaires analysent leur propre activité physique)
- Mise en commun des analyses et discussion sur ce qui bien ou pas et les solutions à mettre en place.
- Support pédagogique remis aux participants

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

Modalités de suivi : Feuilles d'émargement, certificat de réalisation, attestation fin de formation.

Modalité d'évaluation des stagiaires : évaluation des acquis en fin de session avec un bilan oral et la toile des capacités.

Modalités d'évaluation du formateur et de la formation : fiches d'évaluation à chaud

CONTENU

JOUR 1

PRESENTATION :

- des personnes et de l'intervenante
- Les activités physiques dans l'activité de travail

1. ASPECTS FONCTIONNELS DU DOS :

Le dos et son fonctionnement

(Notions d'anatomie, physiologie et pathologie de l'appareil locomoteur)

Prise de conscience de la mobilité corporelle
Acquisition des principes généraux de la manutention de charges
Préserver son dos au quotidien.

2. PRINCIPES GÉNÉRAUX DE MANUTENTION :

Aspects pratiques du dos :

Les bons gestes pour soulever ou poser une charge en fonction de :

La position allongée,
La position assise,
La position debout,
Soulever et porter sans risque,
Ramasser quelque chose à terre

- Démonstration du geste type en manutention de charge.
- Principes d'économie d'effort.
- Principes de sécurité physique.

Entraînement aux gestes types

3. LA NOTION DE RISQUES ET DE SECURITE AU POSTE

Organiser son espace de travail

JOUR 2

4. APPRÉCIATION DU POSTE DE TRAVAIL :

Analyse des situations et aménagement des postes :

Analyse de l'activité,
Analyse des postes de travail,
Recherche de solutions,
Écoute des remarques des opérateurs.

5. APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL :

- Prise de conscience des éléments contraignant de la situation de travail.
- Principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail

MODALITES

Dates : nous contacter

Durée : 2 jours de formation soit 14h

Lieu : en intra ou à Fontenilles

Nombre de stagiaires : 4 à 10 participants maximum

INTERVENANTE

Psychologue du travail et Ergonome

CONTACT

PRO.LEARNING

Nathalie CHAVE - Chargée de mission formation

☎ 05.34.41.38.87 Mail : formation@pro-learning.fr