

## PROGRAMME DE FORMATION :

### Formation de formateur **GESTES ET POSTURES** Liés à l'Activité Physique, Industrie, Bâtiment, Commerce

#### OBJECTIFS :

Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique.

Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique (à partir des indicateurs statistiques et des connaissances anatomiques).

Identifier les éléments déterminant des gestes et postures liés aux situations de travail.

Repérer dans son travail des situations pouvant nuire à la santé.

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents.

Proposer des améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques identifiés et participer à leur mise en œuvre.

#### PUBLIC ET PRE-REQUIS :

Maîtrise de la langue d'enseignement :

Français lu, écrit, parlé

Tout public

Durée de la formation : 2 jours soit 14 heures pour une personne déjà formateur ou formatrice.

Durée de la formation : 3 jours soit 21 heures si la personne n'est pas déjà formateur ou formatrice.

Nombre de personne par session : 2 à 6 personnes maxi pour un confort

#### LIEU :

Formation en intra ou inter entreprise (dans vos locaux, où dans les locaux TB FORMATION dates à votre convenance).

#### HORAIRES :

08h30 – 12h00 13h30 – 17h00

Ou adaptés selon la demande

**DUREE : 14H00 OU 21H00 SI BESOIN MODULE ANDRAGOGIE 8 ème Item**

## **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :**

- Interaction permanente entre les participants et le formateur ;
- Pédagogie interactive qui permet de porter un regard critique sur son environnement de travail et de proposer des idées d'amélioration ;
- En fonction du contexte de l'entreprise, le formateur peut insister sur un thème plus particulièrement (anatomie, techniques de manutention, ...).
- Prévoir la manœuvre de charges et des matériels utilisés par les stagiaires sur leur poste de travail.

## **PROGRAMME :**

**(à ajuster selon le public, le contexte de la formation et de l'entreprise)**

**Le programme se déroule en accord avec les stagiaires : Entre théorie et pratiques**

**Temps d'échange avec les stagiaires :**

**1ère Item :**

- Accueil ;
- Tour de table ;
- Rappel des objectifs de la formation ;
- Attentes de chaque stagiaire ;
- Informer les stagiaires du déroulement de la formation et de l'évaluation.

**2ère Item :**

- Présentation de la formation-action dans la démarche de prévention de l'entreprise ;
- L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise ;
- Les différents acteurs de la prévention de l'entreprise ;
- Les risques de son métier ;
- La place de l'activité physique dans l'activité de travail ;
- Le fonctionnement du corps humain et de ses limites.

**3ème Item :**

- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé ;
- Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique ;
- Dans sa situation de travail, description de son activité et repérage des situations pouvant nuire à sa santé ;
- Identification des risques potentiels ;
- Les différentes causes d'exposition ;
- Prévention au quotidien Les bonnes postures et gestes préventifs dans la vie quotidienne.

#### 4ème Item :

- Retour d'expérience le cas échéant ;
- Recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail à partir des causes identifiées, en agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail et en prenant en compte les Principes Généraux de la prévention ;
- Accidents de travail et maladies professionnelles dus à la manutention ;
- Vidéos.

#### 5ème Item :

- Situations à risques ;
- Réglementation applicable à la manutention manuelle ;
- Notions d'anatomie ;
- Vidéos ;
- Coordination des efforts ;
- Synchronisation des gestes ;
- Manutention collective : coordination ;
- Proposition d'aménagements et de conseils.
- Exercices pratiques sur les postes de travail des collaborateurs.

#### 6ème Item :

- Organisation musculaire ;
- Le squelette et la colonne vertébrale ;
- Troubles musculo-squelettiques ;
- Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts ;
- Démultiplication des masses ;
- Recherche de l'équilibre ;
- Vidéos.

## 7ème Item :

- Les aides techniques à la manutention ;
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort ;
- Etudes de postes in situ ;
- Techniques de levage et de transport de charges ;
- Les postures en bureautique et en manutention.

**8 ème Item : 7 h00 d'andragogie** cette journée supplémentaire est pour les personnes qui ne sont pas formateur ou formatrice. L'andragogie est la pratique de l'éducation des adultes.

- Aide à la création d'un PowerPoint.
- Construction d'un déroulé pédagogique.

## 9 ème Item :

- **Épreuve certificative** : Exercices théorique et pratique sur la dernière journée ;

## BILAN :

- Bilan de fin de formation avec les stagiaires individuellement et collectivement.

## DOCUMENTS DÉLIVRES SI RÉUSSITE A L'ÉVALUATION :

Attestations de formation remises sur places avec les livrets de cours, ainsi qu'un kit pédagogique vous permettant de démarrer vos formations rapidement.

**Responsable pédagogique** : Olivier BRIGUET 06 72 53 80 70

**Suivi** : Chaque participant signera par demi-journée une feuille d'émargement, également signé par le formateur.