

Gestes et postures pour travaux de manutention

GESTPOST

Présentiel - Synchrone



Public Visé

Toute personne amenée à réaliser des travaux de manutention



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Connaitre les types d'accidents de travail et leurs causes
Prendre conscience des accidents de manutention
Connaitre les bases sur le corps humain
Connaitre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
Appliquer les mesures de prévention
S'initier à la pratique gestuelle
Mettre en pratique
Utiliser les aides techniques (s'il en existe)
Appliquer les principes dans la vie quotidienne
S'entretenir physiquement

Méthodes pédagogiques

L'observation, la démonstration, l'analyse critique, les échanges interactifs, la répétition, la manipulation d'objets
Méthode active : L'apprenant, en manipulant des charges développe des habilités manuelles et perceptuelles.
Méthode expérimentale : L'apprenant réalise une activité avec plus ou moins de consignes. L'analyse des résultats de cette expérience lui permettra, seul ou en groupe, de tirer des conclusions.

Qualification Intervenant-e-s

kinésithérapeute-préventeur, cadre de santé, enseignant à l'école de kinésithérapie de Fort-de-France. Président de l'organisme de formation CDPK (Comité Départemental de Prévention en Kinésithérapie).

Parcours pédagogique

FORMATION THÉORIQUE

Ouverture de la session : 00 h 30
1- Présentation des participants et du formateur
2- Déroulement de la formation
3- Présentation du programme
4- Fiche d'accueil
5- Questionnaire QCM avant

Introduction à la formation gestes et postures 01 h 30

1- Définitions des gestes des postures
2- Objectifs de la formation
3-Types d'accidents de travail et leurs causes
La blessure instantanée ou l'accident
La blessure cumulative ou chronique (maladie professionnelle)
La combinaison des deux
4- Statistiques d'accidents de travail et de maladies professionnelles
5- Prise de conscience des accidents de manutention.

Connaissances de base sur le corps humain 01 h 30

Anatomie physiologie et pathologie
Les limites du fonctionnement du corps
Principe de fonctionnement de la colonne vertébrale
Les membres inférieurs et supérieurs
Surmenage et lésions de la colonne vertébrale
Troubles musculo-squelettiques liés au travail

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort 02 h 00

Règles qui encadrent l'action de manutention
Les 11 principes de sécurité physique
Les 10 principes d'économie d'effort, en salle
Etude des postes de travail et techniques gestuelles : travail interactif, sur site

Mesures de prévention 01 h 30

Elles seront abordées sur le plan : Humain Technique Organisationnel
Facteurs de risques liés à la personne
Facteurs de risques liés aux tâches
Facteurs de risques liés au lieu et à l'environnement
Facteurs de risques liés à l'équipement
Facteurs de risques liés au moment
Démarche préventive pour réduire ou éliminer les risques d'accident de manutention
Influence des mauvaises postures lors de transports manuels et de manipulations répétitives

FORMATION PRATIQUE

Introduction à la pratique gestuelle 00 h 30

- L'importance du geste et de la posture en manutention
 - L'importance de s'entraîner aux gestes corrects
 - Savoir se protéger et s'équiper : les EPI
- 1- Etude pratique des postes de travail et analyse des situations de travail
 - 2- Générer une prise de conscience sur les risques encourus et l'importance du bon geste
Apprendre à penser avant d'agir
Donner matière à réflexion au salarié concernant son poste de travail
L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail
Trouver des solutions avec les participants, faire des recommandations et donner des préconisations
 - 3- Réglementation du port de charges

PRATIQUE EFFECTIVE : 05 h 00

Celle-ci tourne autour de la définition du code du travail : Article R. 4541-2 du Code du Travail: « On entend par manutention manuelle toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs. »

- 1- Tester les participants sur leurs postures et gestes habituels
 - 2- Démonstration par le formateur de la bonne gestuelle et des principes fondamentaux
 - 3- Reprise par les participants de ceux-ci avec correction et observation du formateur
- Cette pratique se fait en lien avec la partie théorique en étudiant systématiquement tous ces principes pour chaque stagiaire : « Ce qu'il faut faire ! » : le bon geste et la bonne position.
- 4- Exercices pratiques : L'élévation et le portage de charges : Lever, porter, poser par terre ou en hauteur (table ou plan de travail ou étagères...), prendre sur entablement....
 - 5- Observations particulières liées à la charge, à la tâche, au levage, à la poussée et la traction

Modalités :

Premier temps : Pratique en salle. Savoir porter une charge lourde ou encombrante. Exercices de manutention de base avec différentes charges avec ou sans poignées (sac, seau, caisse, jerrycan...)

Deuxième temps : Pratique sur site. Exercices de manutention sur site avec les objets utilisés couramment dans les situations professionnelles réelles.

Au cours de ce deuxième temps, les participants seront amenés à observer et à donner des conseils aux autres pour détecter les mauvaises postures et mouvements, ainsi que d'y apporter certains conseils et/ou corrections dans le but de s'entraider dans le futur.

Utilisation des Aides techniques (s'il en existe)

Application des principes dans la vie quotidienne 00 h 30

Entretien physique et conseils : 00 h 30

À faire régulièrement pour soutenir l'effort musculaire nécessaire à la manutention de charges

Les mouvements destinés à redonner : -une bonne sangle abdominal -une bonne musculature du dos

Exercices d'étirement (stretching)

Pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires : les positions qui soulagent

Méthodes et modalités d'évaluation

Positionnement : QCM Evaluation de fin de formation : exercices pratiques, QCM Bilan individuel des acquis Attestation de fin de formation

Modalités d'Accessibilité

Nous consulter



Durée

14.00 Heures

2

Jours

Effectif

De 2 à 8 Personnes



Contactez-nous !

Valéry ROCHE

Responsable de site et chargée de développement

Tél. : 0696528571

Mail : vroche@strategie-info.com