

FORMATION GESTES ET POSTURES



Format : Intra entreprise en présentiel

Type d'action : Acquisition de connaissances en matière de sécurité. Action concourant au développement des compétences entrant dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle (article L.6313-1 du Code du Travail)

Thème : Prévention du mal de dos

Niveau formation : Tous niveaux

Notre contact : Pascal Riche Tél 02 99 66 46 18 corpsaccorde.formation@gmail.com

Durée : 1 jour soit 7 heures

Public visé : Tous les professionnels de manutention, production, de maintenance, d'entretien

Prérequis : Etre régulièrement exposé au risque lombalgique du fait des manutentions répétées de charges. Evaluation des connaissances en début de formation

Objectifs : Afin de réduire et prévenir les accidents ou lésions vertébrales, cette formation permet aux apprenants de :

- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures.
- Connaitre les principes de base de l'économie rachidienne et de prévention du mal de dos
- Comprendre les moyens pratiques et gymniques pour renforcer l'architecture mécanique. Savoir s'échauffer, s'étirer, se muscler en fonction de l'activité professionnelle. Exercices facilement reproductibles
- Déterminer la meilleure façon de protéger le dos en situation réelle de travail (manutentions, posture assise prolongée devant écran ou dans un véhicule professionnel, posture debout prolongée, gestes répétitifs). Effectuer les bons gestes et bonnes postures pour minimiser le risque de lombalgie au travail

Obligations réglementaires : Code du travail, articles R. 4541-6 et R. 4541-8

L'employeur fait bénéficier aux salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles, d'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 du code du travail, et d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, les salariés sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Modalités d'animation et encadrement : Formation assurée par un professionnel de santé ou un formateur certifié PRAP (INRS). Nos formateurs ont le matériel nécessaire afin d'animer la formation en respectant les consignes d'hygiène et sécurité mis en place par l'entreprise le ou les jours de formation

Contenu de la formation :

Domaine de compétences 1

Constat sur le mal de dos dans le monde du travail

Statistiques sur les Accidents du Travail liés aux manutentions

Domaine de compétences 2

- Notions d'anatomie

Comprendre la logique mécanique du dos (construction de sa base à son sommet)

Admettre la logique de fonctionnement, logique d'utilisation, logique d'entretien et logique de prise en charge des lombalgies

Domaine de compétences 3

- Application pratique :

Pratique de prévention active (assouplissements et musculation, mieux répartir la force et la puissance musculaire. Les bons muscles au bon endroit pour une cohérence dans la logique vertébrale). Séance de stretching adapté. Entretien de l'élasticité de la chaîne musculaire postérieure pour un entretien dorsal

Domaine de compétences 4

- Application pratique :

Analyse succincte d'un poste de travail (si autorisation de l'entreprise, avec EPI adaptés). Principes de sécurité et économie d'efforts pendant l'activité. Amener l'apprenant à repérer les postures contraignantes au travail. Argumenter sur la nécessité d'une remise en question des mauvaises habitudes entraînant des dégâts irréversibles au niveau du dos.

Méthodes pédagogiques :

Expositive, ludique, démonstrative, participative (mise en situation sur les postes de travail, pratique gymnique dans la salle de formation). Obligation d'une tenue vestimentaire adaptée aux exercices et tenue de travail avec EPI s'il y a visite aux postes de travail. Le formateur est présent pendant tout le déroulé de la formation

Modalités d'évaluation des acquis par la formation :

Quiz oral, en groupe, au début et à la fin de la formation.

Evaluation écrite individuelle pour évaluer la rétention des messages de compréhension et de prévention

Evaluation écrite d'indice de satisfaction. Recueil des appréciations et réclamations, tour de table

Une attestation de réalisation sera transmise à l'entreprise à l'issue du stage (délai de 1 à 2 semaines).

A charge de l'entreprise de délivrer cette attestation aux apprenants

Accessibilité : En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaître les moyens mis en place pour l'adaptabilité et l'accessibilité à la formation.

Notre référent Handicap à contacter en cas de besoin : Pascal Riche Tél 06 67 41 82 16

Nos partenaires handicap sont référencés sur le site internet www.corpsaccorde.fr

Matériels pédagogiques :

Maquette ludique de la Colonne vertébrale, maquette du trépied vertébral

Vidéo projecteur, vidéos, power point adaptés et actualisés

L'entreprise s'engage à informer (au moins 72 h avant le début de la session) Corps Accordé Formation du matériel mis à disposition (tables, chaises, paper-board, écran ou mur blanc de projection) et de la configuration de la salle de formation compatible avec des démonstrations pratiques et répondant aux normes d'hygiène et de sécurité d'accueil du public (DU conforme et actualisé).

Formateurs :

Pascal RICHE - Kinésithérapeute - Ergonome - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Amélie Jouchet** - Ergothérapeute - Ostéopathe - Formatrice en Prévention Santé au travail

ou **Richard Ruau** - Kinésithérapeute - Ergonome - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Anthony Waget** - Formateur Acteur Prap - Animateur Santé-Sécurité

ou **Jocelyn Le Gouëf** - Kinésithérapeute - Ostéopathe - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Erik Deleau** - Kinésithérapeute - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Thierry Pavillon** - Kinésithérapeute - Formateur en Prévention Santé au travail