



# Programme de formation

## GESTES ET POSTURES ADAPTES AU POSTE DE TRAVAIL

### Les objectifs de la formation

1. Prendre conscience des mauvaises habitudes de chacun et des impacts sur le corps humain.
2. Maîtriser les principes de sécurité et d'économie d'effort lors du port de charges et appliquer les bons gestes et bonnes postures lors des manutentions.

### Les contenus de la formation

Prendre conscience des mauvaises habitudes de chacun et des impacts sur le corps humain.  
(Partie théorique)

### Pendant la formation

#### **PARTIE THEORIQUE : 2 HEURES**

- Statistiques sur les A.T dus aux manipulations, impact sur le corps humain...
- Définition de l'accident du travail
- Les chiffres des AT 2020
- Les causes des AT, les circonstances.
- Faire s'exprimer chaque formé sur leurs habitudes en termes de gestes et postures.
- Leur faire découvrir l'impact néfaste sur le corps humain.
- Visionnage du film Gestes et Postures en situations réelles.
- Anatomie Physiologie : la colonne vertébrale
- Les Pathologies : la colonne vertébrale
  - L'utilisation des principes de base dans les manutentions
  - L'origine des douleurs
  - La manutention manuelle
  - Les principes fondamentaux
  - La montée et la descente des engins
  - Rappel des obligations en termes de sécurité
    - Les coûts directs et indirects
  - Analyse d'un film fait d'une personne en pleines manipulations.
  - Remise d'un support de synthèse

Maîtriser les principes de sécurité et d'économie d'effort lors du port de charges et appliquer les bons gestes et bonnes postures lors des manutentions (Partie pratique).

#### **PARTIE PRATIQUE : 1H30 (directement dans l'entrepôt)**

- Demander aux formés de faire une démonstration de leurs façons de manipuler

- Analyse des formés sur leurs propres pratiques. Est-ce les bons ou mauvais gestes ?
- Explications et démonstrations faites par le formateur en respectant les principes pédagogiques pratiques élémentaires.
- Faire appliquer les principes des gestes et postures par les formés.

Avant chaque exercice sur le terrain, les stagiaires seront invités à s'exprimer sur les meilleures façons de manipuler les charges sans impacter leur capital santé. Cet échange devant leur permettre de formuler des suggestions de manipulations intéressantes en correspondance avec leur travail.

**Piqûre de rappel après la formation à quelques mois sous forme de réunion d'1h30 environ de retours d'expériences, d'échanges de pratiques.**

## Le + de la formation

Une formation qui s'inscrit sur le champ des comportements humains. Une formation ludique, interactive et progressive, permettant une véritable compréhension des accidents du travail et une prise de conscience des comportements à risque de chacun.

Retours d'expérience sous forme de réunion à quelques mois après la formation.

## Nos principes d'action

Une formation qui s'articule autour de plusieurs méthodes participatives :

- Les méthodes **actives** (beaucoup de mises en situations pouvant être filmées) permettant un entraînement soutenu
- Les méthodes **interrogatives** (études de cas, exercices variés, questionnement...) entraînant une réflexion et une prise de recul des participants sur leurs pratiques
- Les méthodes **affirmatives** (exposé, lectures...)

## Évaluation

- Evaluation formative : en cours de formation par de fréquentes mises en situations.
- Evaluation sommative : Par le biais d'une évaluation écrite par test.
- Support pédagogique de type POWER POINT
- Evaluation à froid à 3 mois.
- Attestation de présence, certificats de réalisation
- Feuille de présence

## Le public concerné

### PRE-REQUIS :

- Personnel de l'entreprise issu du secteur industriel particulièrement concerné par la manutention : production injection et extrusion, logistique, parachèvement, outillage, entretien...
- Ne pas avoir d'interdiction médicale de port de charge et manipulations de charge.
- Programme accessible aux personnes handicapées : nous **consulter**

## Le lieu

- Chez le client

## La durée et les horaires

- 0.5 jour : 9h-12h30 ou 14h-17h30 soit 3.5 heures
- Réunion de retours d'expériences et échanges de pratiques après quelques mois, d'1h30 environ.

## Le formateur

Grégory Merlière, responsable « GM ! Conseil Formation »

- Titulaire d'un Diplôme Universitaire de Responsable Formation (Master I)