

Prévention des risques liés à l'activité physique

Avec formation de référent

Durée :

En fonction du nombre de personne à former.

Prévoir :

- Un jour pour la réalisation du film
- Une demi-journée par groupe de stagiaire
- Une journée pour les référents

Effectif :

Groupes de 4 à 6 participants
Nombre de groupe déterminé en fonction de l'effectif de l'entreprise.

Public :

Tout le personnel

Pré-requis :

Aucun

Objectifs :

- Acquérir les connaissances de base pour permettre de comprendre les effets sur la santé des gestes et postures de travail inadaptés, excessifs ou inutiles.
- Repérer les principales situations à risques vécues au quotidien. S'entraîner à adopter des gestes et postures de travail respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.
- Analyser ces situations de travail et identifier et décider des changements à mettre en œuvre, seul ou en équipe.
- Repérer et proposer d'éventuelles améliorations à apporter.

Moyens pédagogiques :

- Échanges et réflexion sur les comportements et les pratiques.
- Exercices pratiques : entraînement et application en situation de travail.

Formateur :

Personnel maîtrisant les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.

Formation Théorique

Présentation – Échange – État des lieux – Inventaire des questions et attentes

- Présentation de chaque stagiaire : personnelle et professionnelle, relative à la fatigue physique, aux problèmes, accidents, maladies articulaires, lombalgies
- Pointer les similitudes comme les différences : de vécu de situations de travail, de pratiques, de comportements, de mode d'organisation individuel ou d'équipe

Réponses aux questions et apports théoriques et pratiques

- Rappel et apports de connaissance : morphologie de la colonne vertébrale, les différents « maux de dos » et leurs causes, les troubles musculo – squelettiques
- Visualisation du film et explication sur les bons et mauvais gestes
- Comment prévenir ou limiter les effets : « Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts » adaptés aux situations de travail et de la vie quotidienne

Formation Pratique

Entraînement aux gestes et postures dans les différentes situations de travail

- Analyse des pratiques individuelles et des adaptations à chaque morphologie
- Entraînements aux manutentions et étude des postes de travail
- Principe d'économie d'effort (amélioration des postes de travail en tenant compte des efforts inutiles)
- Application des principes généraux de prévention : regard sur l'utilisation du matériel, les méthodes, l'environnement...

Renforcement musculaire

- Faire connaître aux stagiaires les exercices physiques qui sont un gage de bon entretien du corps
- Renforcement musculaire des jambes qui sont les muscles les plus puissants du corps et qui vont servir au levage des charges, des lombaires et du dos qui sont un gage de bon fonctionnement du rachi lombaire
- Étirement du corps



Prévention des risques liés à l'activité physique

Avec formation de référent

Bilan évaluation

Formation de référents :

- Personnes volontaires ou désignées dans l'entreprise pour suivre les stagiaires formés. Ils ont pour mission de reprendre les mauvais gestes, de conseiller et de faire remonter, aux responsables, les difficultés rencontrées par les stagiaires sur la mise en application des bons gestes.
- Le référent suivra la formation initiale avec les stagiaires et une journée lui sera consacrée pour la mise en place de la pédagogie. La mise en pratique se fera lors de la reprise de la formation des stagiaires, 6 mois plus tard.

Suivi de la formation

Envoi d'un questionnaire destiné aux stagiaires pour l'évaluation de la mise en pratique de la formation. Ce questionnaire servira de base de travail pour la continuité de la formation.

Reprise des groupes de stagiaires environ 6 mois après la formation initiale

- Ressenti des stagiaires sur le retour d'expérience (travail suite au questionnaire)
- Le comportement humain face à une situation de travail professionnelle ou extra professionnelle, a-t-il changé ?
- Comparaison sur des situations avant et après la formation
- Expression des stagiaires face aux situations
- Reprise des exercices physiques
- Reprise sur le levage de charge
- Exercices aux postes de travail
- Exercices sur demande spécifiques

Évaluation

Une attestation sera délivrée à toute personne qui aura suivi la formation d'une façon active et participative.