

PROGRAMME DE FORMATION

THEMATIQUE : DEVENIR FORMATEUR GESTES ET POSTURES LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

L'enjeu de cette formation est de permettre aux stagiaires d'adapter leurs pratiques aux risques liés à la manipulation des charges lourdes. Ils découvriront pour cela des méthodes adaptées pour limiter les risques de maladies professionnelles.

NIVEAU : Initial

TYPE D'ACTION : Action de formation

TARIFS : Voir le devis ci-joint ou la grille tarifaire (site internet, affiché dans nos locaux).

DELAI D'ACCEPTATION : Mise en place de votre formation, dès retour du devis signé et accord du financement.

DUREE : Deux journées de formation, soit 14 heures.

LIEU : Sur site ou Dans nos locaux

PUBLIC : Toute personne chargée d'animer en interne des formations en Gestes et Postures

ACCESSIBILITE HANDICAPE : Immeuble accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour tout autre handicap nous consulter.

EFFECTIF : de 1 à 10 personnes

PRE-REQUIS : Formation accessible aux personnes ayant une 1^{ère} formation de formateur au niveau pédagogique, qui souhaite approfondir le thème des Gestes et postures. Avoir une expertise technique et terrain de son métier. Ne pas avoir de restriction médicale au port de charges.

INTERVENANT : Formateur diplômé d'état d'enseignement physique et sportif et formateur en prévention sécurité au travail.

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur les connaissances du corps humain
Identifier les différentes atteintes à la santé encourues
Réaliser une formation en coanimation avec le formateur
Apprécier les éléments déterminants d'une démarche en Gestes et Postures

CONTENU DE LA FORMATION :

Le contexte : La formation se déroule en 2 parties

1^{ère} journée :

Matin :

- Présentation de la formation, méthodes de travail
- Visite du site, pour adapter la formation aux activités et aux postes de travail

Après-midi :

- **Partie théorique :**

Les réglementations, les responsabilités et les risques
Le taux des manutentions dans les accidents de travail

Les préventions

Protéger et éliminer les risques.
Signaler les zones dangereuses.
Équiper en protection manuelle.
Connaître les moyens d'éviter les accidents par :
L'éducation gestuelle et la préparation à l'effort.
Le rythme dans l'effort.
L'organisation du travail.

L'anatomie

La colonne vertébrale et les accidents vertébraux.
L'action dominante des jambes.
La position d'effort.

2ème journée :**Matin :**

- **Formation en coanimation avec le formateur, parties théorique et pratique :**

Les stagiaires pratiquent les gestes et postures à adopter :
Exercices d'application des principes de manutention manuelle.
L'échauffement musculaire et étirements
Utilisation du poids, de l'élan et de l'environnement.
Lever, porter, poser, déposer, relever et pousser.

L'utilisation des outils et appareils de manutention

Les matériels de saisies, de manipulation, de levage, de portage, de déplacement, de transvasement et de rangements.
L'utilisation en sécurité desdits outil et appareil.

Après-midi :

Observation des capacités mises en œuvre par le formateur stagiaire en situation d'animation
Entraînement aux gestes corrects si besoin
Réunion-bilan avec le formateur des points forts et des points de progrès
Echange avec le formateur sur le déroulement des futures formations à mettre en place
Echange de documents pédagogiques et outils à mettre en place pour le déroulement de la formation

LA METHODE PEDAGOGIQUE :

La pédagogie active et interactive est mise en œuvre tout au long de formation. Apports théoriques suivis de mises en pratique. Les modalités choisies sont heuristiques, démonstrative et applicative.
L'analyse de la pratique formative est l'outil privilégié afin de présenter, les points fragiles et les points porteurs de la pédagogie des futurs formateurs internes. **« Il n'y a que la pratique qui puisse perfectionner la théorie... »**

LES MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI :

Évaluation pédagogique : au cours de la formation, des évaluations formatives au travers de questionnaires et de mises en pratique sont réalisées.

Évaluation pédagogique finale : à l'issu de la formation, chaque stagiaire est soumis à un test final permettant de vérifier les compétences, connaissances et savoir-faire acquis durant le stage.

Évaluation de satisfaction « à chaud » : elle permet à chaque stagiaire d'exprimer son opinion sur le déroulement du stage au travers de divers indicateurs de qualité.

Évaluation de satisfaction « à froid » : un mois après la formation, le stagiaire a la possibilité de formuler son ressenti sur la formation, son efficacité, son bien-fondé avec un regard plus objectif, riche d'un mois d'expérience nouvelle. L'analyse de ces retours nous permet d'améliorer sans cesse nos formations et de les adapter au plus proche du besoin de nos clients.

Sanction du stage : Délivrance d'un certificat de réalisation et d'une attestation de fin de stage

LES MOYENS ET MATERIELS PEDAGOGIQUES :

Tous nos intervenants ont leur matériel pédagogique (ordinateur, vidéo projecteur) lorsqu'ils se déplacent.

Sur site :

- ✓ Une salle de réunion adaptée à la réalisation d'études de cas.
- ✓ Un écran (pour visionner un diaporama)
- ✓ Un paper-board
- ✓ Une zone de travail avec des charges pour la partie pratique

Dans nos locaux :

- ✓ Nos locaux sont équipés de manière à assurer le bon déroulement de toute formation.
- ✓ Une machine à café ainsi que du thé sont gracieusement mis à la disposition de nos stagiaires.

