



FORMATION

Manutention des charges : personnes relais

Ergonomie

Troubles musculosquelettiques

Ergonomie

CODE PRODUIT

D1601

Thématique

Prévention des troubles musculosquelettiques, tels que les maux de dos, résultant du déplacement manuel de charges. Formation à la gestion de groupe (« train the trainer ») autour de la manutention de charges et de l'ergonomie des postures. Code du Bien-Être au Travail - Livre VIII - Contraintes ergonomiques - Titre 3 - Manutention manuelle de charges.

Objectifs

Sensibilisation des instructeurs (formateurs internes) à la problématique des maux de dos et des troubles musculosquelettiques, résultant à de la manutention de charges, de mauvaises postures prolongées ainsi que des gestes répétitifs.

L'objectif est également de donner des outils didactiques et pratiques aux participants afin de leur permettre d'observer, d'analyser et d'améliorer les problématiques de transports et déplacements de charges (manuel ou aide mécanique) au sein de leur entreprise.

Programme

Durée : module de 3 jours. Groupe de 6 personnes maximum.

Matériel nécessaire : un local adapté au nombre de participants et où le formateur peut faire une présentation (présence d'un projecteur et d'un écran nécessaire), une colonne vertébrale, des dispositifs techniques matériels et mécaniques mis à disposition par l'entreprise.

Contenu de la formation :

- Rappels théoriques de l'anatomie rachidienne et musculature périphérique.
- Étude biomécanique des mouvements de la colonne lombaire.
- Étude des facteurs aggravants et des pathologies rachidiennes professionnelles.
- Présentation de notions d'ergonomie dans un but d'aménagement ergonomique du poste de travail.
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort avec éducation gestuelle spécifique : mise en pratique des activités de la vie journalière. L'importance de bouger et d'avoir une condition physique minimum est mise en avant grâce à certains exercices.
- Apprentissage de postures de base fiables.
- Manutention de charges sur mesure : utilisation de dispositifs techniques et mécaniques mis à disposition par l'entreprise elle-même.
- Enseignement des notions didactiques de communication interne et de gestion de groupe.
- Mise en condition pratique de la future personne relais avec des exemples de mise en situation.

À la fin de la formation, la personne relais sera capable :

- De déceler les mouvements potentiellement dangereux.
- D'essayer d'appliquer et de faire appliquer les principes de base de protection du dos aux postes de travail.
- De répondre aux demandes internes de sensibilisation.

Un recyclage d'1/2 journée quelques mois après cette formation est organisé et fortement conseillé.

Méthode

- Formation participative à l'aide d'une présentation PowerPoint.
 - Avec du matériel didactique (colonne vertébrale en résine, leaflets, vidéos...).
 - Avec les dispositifs (petit matériel, outils, machines, ...) utilisés au sein de l'entreprise
- Formation aux techniques de manipulation manuelle de charges et à la prévention des troubles musculosquelettiques.
- Instruction sur des méthodes spécifiques de manipulation manuelle de charges, avec utilisation d'aides techniques manuelles et mécaniques mises à disposition.
- Pratique préalable pour préparer la future personne relais.

Public

Employeur, membres de la ligne hiérarchique, travailleurs, service interne de prévention.