

## PROGRAMME DE FORMATION

### THEMATIQUE : FORMATION A LA PREVENTION DU MAL DE DOS ET DES TMS : LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES – LES GESTES ET POSTURES

NIVEAU : Initiale

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 : Une journée, soit 7 heures de formation.

LIEU : Sur site

PUBLIC : Un personnel susceptible de porter et de manipuler des charges lourdes.

ACCESSIBILITE HANDICAPE : Conditions d'accueil et d'accès au public en situation d'handicap.

EFFECTIF : De 3 à 10 personnes par session.

PRE-REQUIS : Aucun

INTERVENANT : Christian MACCARIO - formateur diplômé d'état d'enseignement physique et sportif.

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

Sensibiliser les participants à la pratique des gestes rationnels de manutention. Connaître les risques de la manutention. Respecter les règles et savoir préserver leur santé physique.  
Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées. Limiter les risques lors de ports de charges et des gestes professionnels.  
Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges.  
Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail.

### CONTENU DE LA FORMATION :

- **Le contexte**  
Les réglementations, les responsabilités et les risques.  
La part 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.

- **La pratique**

Exercices d'application des principes de manutention manuelle.

L'échauffement musculaire et étirement

Utilisation du poids, de l'élan et de l'environnement.

Lever, porter, poser, déposer, relever et pousser.

- **L'emploi 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 outils et appareils.

**LA METHODE PEDAGOGIQUE :** la pédagogie active et interactive est mise en œuvre tout au long de formation.  
Apports théoriques suivi de mises en pratique.

**SANCTION DU STAGE :** Délivrance d'une ATTESTATION DE STAGE et d'une fiche d'évaluation des connaissances acquises au cours de ce dernier.

**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'issue 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.

**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

**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.

