



# CATALOGUE

Comment - N6 - Version 1

## Gestes et Postures

### Objectifs pédagogiques :

- ↗ Adapter les postes de travail et faire adopter les principes de prévention liés aux postures de travail.
- ↗ Sensibiliser aux risques d'Accident du travail liés aux manutentions manuelles, et aux maladies professionnelles.

### Attestation de formation

### Public et pré-requis

- ↗ Groupe maxi : 10 stagiaires
- ↗ Tout salarié
- ↗ Avoir 18 ans (sauf dérogation DDTEPP)
- ↗ Aptitude Médicale au poste de travail
- ↗ Notion mini du français et de la lecture
- ↗ Etude des postes de travail

### Moyens pedag., techniques et d'encadrements :

- ↗ Formateur Validé FTSR
  - ↗ Etude des postes de travail
  - ↗ Analyse des cas concrets
  - ↗ Livrets Stagiaires actualisés,
  - ↗ Diaporama de formation, charges diverses
- Vidéo-projection, tableaux blancs, salles de formation de 18m<sup>2</sup>, 15m<sup>2</sup>, 25m<sup>2</sup>, et 36 m<sup>2</sup>.

Réfèrent Technique :

**Mickaël CRUCHON**

Formateur :

### Suivi et évaluation des résultats :

- ↗ Recueil des attentes des stagiaires
- ↗ Formation à valeur interne à l'entreprise
- ↗ Attestation de présence
- ↗ Questionnaire Satisfaction Stagiaire
- ↗ Attestation de formation individualisée

### Dates et lieux : FTSR ou sur site

**FTSR 20 rue Rivière - 86220 Dangé St Romain**

Nb heures de formation :

Dates : à définir

Horaires : à définir

### Programme :

Le formateur se présente et présente FTSR et son Règlement intérieur, il définit les objectifs, recueille les attentes des stagiaires, et présente la formation et les Evaluations,

#### 1. Théorie

**3,5 heures**

- Présentation
- Clarification des objectifs et des méthodes - éléments statistiques
- La Mécanique humaine / le poste de travail et l'homme
- Travail musculaire dynamique / travail musculaire statique
- Poste de travail debout / poste de travail assis
- Combinaison poste assis / debout
- Les différents sièges et repose-pieds

#### 2. Pratique

**3,5 heures**


- Les principes de base de la manutention manuelle
- Application et démonstrations sur :
  - petites caisses avec poignées fragiles ou non
  - petites caisses sans poignées fragiles ou non
  - Variantes adaptées aux spécificités des postes de travail
- Etude des postes in situ et amélioration des postes (préconisations éventuelles en terme de matériel) et des postures de travail en application des principes de prévention.

NB : Pour les formations en Intra, dans les entreprises, prévoir une salle de formation offrant 2m<sup>2</sup> / stagiaire minimum.

**L'Attestation de formation avec Avis favorable** permet à l'entreprise de s'assurer de la mise en pratique des consignes de travail en respect des principes de prévention

FTSR - 56 Rue Raseteau - 86100 CHATELLERAULT

APE : 8553Z - n° Enregistrement : 54860056686 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine

Théorie et Pratique	GP	Système Qualité FTSR	Création : 01/03/2017
		<b>Déroulé Pédagogique</b> <b>Gestes et Postures</b>	
		Comment - N6 - Version 1	
Objectifs Pédagogiques		Méthodes Pédagogiques	Matériel/Outils
<b>1<sup>ère</sup> Demi-Journée</b>			
<b>Accueil des Stagiaires - (Café offert)</b> Présentation de FTSR, du Formateur, de la durée & horaires de formation, Présentation du Règlement Intérieur. Recueil des attentes des Stagiaires; Echanges avec le formateur. Présentation du contenu de la formation et des Evaluations. Emargement de la feuille de présence.		Prise de contact Echange participatif Relation entre le formateur & les stagiaires	Salle de formation offrant 2m <sup>2</sup> mini/stagiaire,
<b>Objectifs et Réglementation</b>			
Définition et objectifs Statistiques: Nombre total des AT / AT dus aux manutentions manuelles Conséquences d'un AT et de la MP pour le salarié Coûts directs et coûts indirects des AT et des MP Connaissance de la mécanique humaine: Possibilités, limites et Principes de Prévention. Localisation des dysfonctionnements: pathologies & squelette & articulations & ligaments & muscles & tendons. Exemples		Expositive   Expositive & Interrogative	Diaporama / vidéo-projecteur Tableau blanc ou Paper-board
<b>15 mn de Pause</b>			
<b>Les TMS</b>			
Description anatomique: la colonne vertébrale L'accident discal et leurs facteurs aggravants: vieillissement du disque, les poids, déformations permanentes. Maîtriser les risques d'accident, les 3 impératifs. La sécurité physique et l'économie d'effort L'activité physique au poste de travail: port de charges, statures devant plan de travail		Expositive	Diaporama / vidéo-projecteur Tableau blanc ou Paper-board  Vidéo INRS
<b>2<sup>ème</sup> Demi-Journée</b>			
Emargement de la feuille de présence L'activité physique au poste de travail: capacité à exercer un effort, posture de travail assise; coût physiologique musculaire de la posture statique assise		Expositive & Interrogative	Diaporama / vidéo-projecteur Tableau blanc ou Paper-board
<b>Mise en pratique des principes</b>			
<b>15 mn de Pause</b>			
Manutentions manuelles de charges diverses : petites caisses avec poignées, fragiles et non; petites caisses sans poignées, fragiles et non. Exer; Analyse des manipulations et de leurs conséquences Visite des postes de travail quand la formation est assurée sur site Détection des postures à risques Proposition d'amélioration des postes et ou des postures de travail en situation		démon en temps réel & démon commentée & justifiée.   Interrogative & Démonstrative	Caisses avec et sans poignées
<b>Procédure de fin de formation</b>			
Débriefing avec les stagiaires Dernières recommandations en vue du Test CACES® (théorie) Echange avec les stagiaires. Rappels et Questions des stagiaires		Echange participatif	

FTSR - 56 Rue Raseteau - 86100 CHATELLERAULT

APE :8553Z - N° Enregistrement : 54860056686 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine