

# FORMATEUR Gestes & Postures

## Stage opérateur Intra Entreprise

### Contexte

Toute personne menant une activité physique, des tâches répétitives, amené à adopter des postures particulières peut-être soumise à des troubles musculo squelettiques TMS.

Le présent programme de formation vise à acquérir les compétences de formateur interne afin d'animer des sessions de prévention des TMS. Il ne se substitue en rien à l'intervention d'un médecin ou d'un kinésithérapeute seuls à même de traiter une pathologie.

**Objectifs pédagogiques :** à l'issue de la formation, le participant sera capable :

- **d'énoncer, d'expliquer et de transmettre :**
  - les risques d'accidents lors de manutention manuelle
  - l'anatomie du corps humain et le fonctionnement de la colonne vertébrale
  - les principes, les techniques gestuelles et ergonomiques
  - les techniques de manutention des charges dans le contexte de l'entreprise
- **de citer** des méthodes permettant d'élaborer des solutions correctives (étude de poste...)
- **d'animer** une session de formation à l'intérieur de son entreprise
- **de réfléchir** sur l'ergonomie des postes de travail ainsi que sur l'organisation du travail de manière à diminuer les manutentions

### Personnes concernées / Durée du stage

- Toute personne disposant d'une bonne connaissance pratique des manutentions et des contraintes d'exploitation au sein de l'entreprise
- Pré requis : compréhension de la langue française, capacité à prendre la parole
- Accessibilité à une personne en situation de handicap ou de pathologies posturales : sur avis du médecin du travail
- Nombre de stagiaires : maxi 6 personnes
- Durée du stage : 5 jours, soit 35h00 dont 14h en co-animation
- Horaires 9h / 17h00 (adaptables suivant contraintes de l'entreprise) intégrant pauses de 15 mn matin et après-midi et 1h repas du midi
- Modalités : stage en Intra entreprise

La formation se déroule sur 5 jours consécutifs ou 3j + 2j (notés ①-②-③-④-⑤) et adopte l'organisation suivante :

- \* Face à face entre notre formateur et le futur moniteur : ①-②-③-④-⑤
- \* Formation / recyclage d'opérateurs par le futur moniteur : ①-②-③-④-⑤ (en coaching / co-animation avec notre formateur)
- \* Evaluation du formateur, mise en perspective, bilan avec la hiérarchie: ①-②-③-④-⑤

## Animation et évaluation

- Méthode interactive s'appuyant sur des exemples de situations de travail réelles.
- Mise en œuvre pratique / exercices / visite pédagogique des postes de travail
- Mise en œuvre de moyens multimédia incluant des questionnements de découverte des contenus (construction interactive des connaissances), des animations graphiques et des vidéos démonstratives.
- Contrôle des connaissances assuré régulièrement tout au long du stage par questionnaire oral récapitulatif et par des mises en situation d'animation.
- Livret stagiaire illustré, remis à chaque participant.
- Nos formateurs sont équipés de PC et vidéo projecteur

## Planification / inscription

- Planification : sur demande suivant vos souhaits et disponibilité formateur
- Inscription réputée valide à compter de la réception de la convention de formation signée
- Indicateurs de performance disponibles sur : [www.diaxens.com/info-formation](http://www.diaxens.com/info-formation)

## Suivi

- Feuille d'émargement par ½ journée
- Feuille d'appréciation remplie par chaque stagiaire en fin de formation
- Fiche retour formateur dans le cas de remarques particulières
- Attestation de présence remise à l'employeur.

## Conditions de réussite

- L'entreprise assure la mise à disposition des locaux afin de pouvoir procéder à une visite et une présentation des postes de travail.
- Les travaux pratiques se feront sur l'installation du client ainsi que sur la base d'exercices en salle.
- Salle adaptée permettant les mises en pratique, la projection et tableau blanc
- Les stagiaires sont dégagés de toutes contraintes de production et se consacrent exclusivement à la formation, ils disposent de leurs EPI habituels.
- L'entreprise s'engage :
  - à faire mener par le nouveau formateur une action de formation dans un délai maxi de 2 mois.
  - A étudier avec intérêt les propositions d'aménagement de poste qui pourrait être formulées suite à la formation des opérateurs.

## Informations

- L'action de formation ne se valide pas par bloc, elle forme un ensemble indissociable
- Equivalence : aucune
- Débouchés : A la suite de cette formation le stagiaire peut s'orienter vers une formation PRAP

## Tarif et financement

Tarif sur devis en fonction de la localisation / financement sur fonds propres de l'entreprise ou OPCO après accord préalable.

## Programme des 5 jours: ①-②-③-④-⑤ (chaque jour est symbolisé par un rond, lundi = ① ...)

La formation se déroule en 3 parties :

1. Formation individuelle (ou en mini groupe) du futur moniteur (idéal 2 participants)
1. Mise en situation d'animation face à un groupe de stagiaires
1. Complément d'information et évaluation du moniteur

### ①-②-③-④-⑤ : Formation du moniteur

La problématique manutention dans l'entreprise

- Place de la manutention dans l'entreprise
- Rôle des opérateurs
- Analyse des risques et accidents fréquents en manutention
- Les accidents dorso-lombaires ; nature et conséquence
- Le siège des lésions
- La réglementation, ses finalités

L'homme au travail : anatomie et physiologie

- Le corps humain
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale (la vertèbre - le disque intervertébral)
- Les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort

Ergonomie et organisation

- Apprentissage et mémorisation des modes opératoires de prise ou dépose des charges
- Identification des contraintes des postes de travail
- Recherche de solutions les mieux adaptées
- Travaux pratiques sur le terrain

Les solutions correctives

- Quelques pas vers une méthode d'analyse des manutentions
- Cadre d'une mise en application possible dans l'entreprise

Préparation de l'animation

- Définition d'une progression pédagogique appropriée
- Simulation d'animation de séquences théoriques et pratiques
- Evaluation

### ①-②-③-④-⑤ : Formation d'opérateurs par le futur moniteur

(En co-animation avec notre formateur, sur la base de 2 actions d'une journée ⇒ 2 groupes d'opérateurs)

- Présentation du programme de formation aux stagiaires
- Mise en œuvre de la progression pédagogique établie avec le futur moniteur en ①-②, parties théorique et pratique
- Formation de 2 fois 6 opérateurs par le(s) futur(s) moniteur(s)
- Evaluation à "chaud" de la formation avec les stagiaires

### ①-②-③-④-⑤ : Synthèse, mise en perspective

- Analyse et commentaires sur le déroulement des formations des journées ③-④
- Apports complémentaires d'éléments techniques et de méthodes pédagogiques
- Diffusion et analyse des séquences vidéo prises au cours des journées ③-④
- Evaluation finale du futur animateur
  - . Contrôle de connaissances
  - . Evaluation de la capacité d'animation
- Définition des conditions de réussite des futures actions
- Analyse des propositions d'aménagement faites par les opérateurs
- Mise en perspective des propositions, définition des moyens à mettre en œuvre
- Présentation (par le formé) du bilan de l'action menée auprès de sa hiérarchie