

Formation – 8 stagiaires – 7h de face à face pédagogique

Objectifs pédagogiques :

- Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail ;
- Situer l'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux pour le personnel et l'établissement ;
- Caractériser les dommages potentiels de la colonne vertébrale en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du dos ;
- Mettre en œuvre les principes d'économie d'effort et de sécurité physique lors d'opérations occasionnelles de transport manuel ;
- Détecter les risques d'atteinte à l'intégrité de sa colonne vertébrale et les mettre en relation avec les déterminants de son activité ;
- Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés.

Public concerné et prérequis :

Salarié dont l'activité comporte des manutentions manuelles.

Méthodes pédagogiques :

Pédagogie active et participative – 70% de pratique – discussion de groupe – exercices pratiques.

Moyens pédagogiques :

PowerPoint – Paper-Bord – vidéo projecteur.

Validation :

Attestation individuelle de Formation, Compte rendu de Formation.

Capacité individuelle à mettre en œuvre les 5 principes de sécurité physique et d'économie d'efforts et les outils élan et appui, à inventer une gestuelle respectueuse des principes dans le cadre d'une nouvelle manutention, à contribuer à l'analyse collective de situations de manutention et à la formulation de propositions d'amélioration en termes de gestuelle, organisation individuelle et collective.

PROGRAMME DE LA FORMATION :

- Identification des activités physiques, perceptives et mentales ;
- La démarche de prévention de l'entreprise et les risques dorsolombaires ;
- Le fonctionnement du corps humain :
 - Eléments d'anatomie et de physiologie du dos ;
 - Les principales atteintes à la colonne vertébrale ;
 - Les facteurs de risque ;
- Les facteurs de risques présents dans le poste occupé ;
 - Repérages des situations pouvant nuire à la santé ;
 - Analyse des opérations de transport manuel ;
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort ;
 - Entraîner au lever – porter – déposer ;
 - Inventaire des situations où les principes peuvent être mis en œuvre ;
- Les déterminants de l'activité physique ;
 - Etudes de cas filmées ;
 - Repères méthodologiques pour l'observation et l'analyse de l'activité ;
- Identification de pistes d'amélioration à partir des déterminants ;
 - Exercices.

Accompagnement spécifique AJ PRÉVENTION :

Votre formateur attitré vous assiste gratuitement tout au long de l'année via :

aj.prevention@gmail.com