

Programme de formation n°11

Gestes et postures

Prévention des risques liés à l'activité physique (TMS)

Durée : 8 heures (1 jour)

Modalités : Formation en présentiel exclusivement (inter ou intra-entreprise). Les mises en situation pratiques (gestes techniques, manipulations, évaluations certificatives) doivent se dérouler en présence physique du formateur et ne peuvent pas être délivrées à distance. Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'études de cas et de mises en situation. 12 participants maximum.

Délai d'accès : Variable selon les sessions programmées et le mode de financement mobilisé (nous consulter — indicatif : de 15 jours à 2 mois).

Public visé

- ▶ Tout salarié exposé à la manutention manuelle ou à des postures contraignantes

Prérequis

- ▶ Aucun prérequis

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- ▶ Comprendre les mécanismes d'apparition des troubles musculosquelettiques (TMS)
- ▶ Identifier les situations à risque dans son activité professionnelle
- ▶ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ▶ Adopter les bonnes pratiques de manutention manuelle
- ▶ Utiliser les aides techniques à la manutention
- ▶ Contribuer à l'adaptation ergonomique de son poste de travail

Programme détaillé

Module 1 — Anatomie du dos et mécanismes des TMS — 1h30

- ▶ Fonctionnement de la colonne vertébrale
- ▶ Mécanismes d'apparition des troubles musculosquelettiques

Module 2 — Identifier les risques liés à l'activité physique — 1h30

- ▶ Repérer les situations à risque dans son environnement de travail

Module 3 — Principes de sécurité physique et d'économie d'effort — 2h

- ▶ Principes généraux de manutention
- ▶ Utilisation des aides techniques disponibles

Module 4 — Ateliers pratiques : gestes et postures — 2h

- ▶ Mises en situation de manutention
- ▶ Correction individualisée des gestes

Module 5 — Utilisation des aides techniques à la manutention — 30 min

- ▶ Présentation et essai des principales aides techniques

Module 6 — Plan d'action individuel d'amélioration — 30 min

- ▶ Synthèse personnalisée et engagements

Méthodes mobilisées

- ▶ Méthode affirmative : apports théoriques et démonstrations du formateur
- ▶ Méthode interrogative : échanges, questionnements, retours d'expérience des participants
- ▶ Méthode active et démonstrative : exercices pratiques, mises en situation, ateliers, études de cas réels
- ▶ Remise d'un support pédagogique numérique et/ou papier à chaque participant

Modalités d'évaluation

- ▶ Évaluation des besoins et du niveau en amont de la formation (questionnaire de positionnement)
- ▶ Évaluation formative en cours de formation : exercices, mises en situation, quiz
- ▶ Évaluation sommative en fin de formation : questionnaire ou mise en situation évaluative
- ▶ Questionnaire de satisfaction à chaud, complété par une évaluation à froid à 3 mois (non obligatoire, proposée sur base volontaire)
- ▶ Délivrance d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis

Moyens techniques et pédagogiques

- ▶ Salle de formation équipée (vidéoprojecteur, paperboard, connexion internet)
- ▶ Supports pédagogiques remis à chaque participant
- ▶ Études de cas, exercices pratiques et mises en situation adaptés au secteur d'activité des participants
- ▶ Évaluation à froid à 3 mois proposée sur base volontaire (non obligatoire), afin de mesurer les effets de la formation dans la pratique professionnelle

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation et attestation de compétences remises à chaque participant à l'issue de l'action.