SPF

Programme de Formation

Gestes et postures adaptés à votre activité (programme sur mesure)

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout salarié dont l'activité comporte des manutentions manuelles, des postures contraignantes ou des gestes répétitifs : logistique, industrie, bâtiment, commerce, propreté, aide à la personne, petite enfance, restauration, mais aussi postes administratifs exposés au travail prolongé sur écran. Groupes constitués par métier ou par service pour que les cas traités soient communs à tous.

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les risques liés à l'activité physique dans ses propres situations de travail.
- Repérer les déterminants de ces risques : aménagement du poste, matériel, organisation.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à ses gestes métier.
- Utiliser les aides à la manutention mises à disposition dans l'entreprise.
- Proposer des pistes d'amélioration concrètes de sa situation de travail.

Description

UNE FORMATION CONSTRUITE AVEC VOUS, PAS UN PROGRAMME SUR ÉTAGÈRE.

Avant la journée, nous échangeons avec vous sur vos situations réelles : postes concernés, charges manipulées, douleurs déjà remontées, accidents ou arrêts survenus, contraintes d'espace ou de cadence. Le contenu ci-dessous est la trame ; les cas travaillés sont les vôtres.

Cette formation répond à l'obligation de formation à la sécurité et à l'ergonomie prévue par l'article R4541-8 du Code du travail pour les salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles. Elle n'est pas certifiante : pour obtenir le certificat d'acteur PRAP délivré selon le dispositif de l'INRS, voyez nos formations PRAP.

PHASE PRÉPARATOIRE — Analyse de votre besoin (en amont, à distance)

Entretien avec le responsable concerné. Recueil des situations de travail à traiter, des indicateurs disponibles (accidents, arrêts, plaintes) et, si possible, de photos ou vidéos des postes. Construction du déroulé de la journée et validation avec vous.

SÉQUENCE 1 — Comprendre ce qui abîme (1 h 30)

Anatomie fonctionnelle du dos et des articulations en langage simple. Les troubles musculo-squelettiques : mécanismes, signaux d'alerte, irréversibilité de certaines atteintes. Ce que coûtent les TMS à l'entreprise et au salarié. Facteurs de risque : efforts, répétitivité, postures contraignantes, froid, stress.

SÉQUENCE 2 — Vos situations de travail (2 h)

Analyse collective des situations recueillies en phase préparatoire. Les participants décrivent, le groupe cherche les déterminants : ce qui vient du geste, ce qui vient du poste, ce qui vient de l'organisation. Hiérarchisation de ce sur quoi on peut agir.

SÉQUENCE 3 — Principes et mise en pratique sur VOS gestes (2 h 30)

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort. Application directe aux gestes identifiés en séquence 2 : port de charge, travail en hauteur ou au sol, poussée et traction, travail sur écran, accompagnement de personne selon le secteur. Chaque participant s'exerce sur ses propres gestes, avec correction individuelle.

SÉQUENCE 4 — Aménagement et aides à la manutention (30 min)

Réglages accessibles immédiatement, aides disponibles dans l'entreprise et pourquoi elles ne sont pas utilisées, alternatives simples et peu coûteuses.

SÉQUENCE 5 — Plan d'action individuel (30 min)

Chaque participant repart avec deux à trois actions concrètes qu'il s'engage à mettre en œuvre. Restitution collective des propositions d'amélioration à transmettre à l'encadrement.

Prérequis

Aucun prérequis. La journée se déroule dans les locaux de l'entreprise : prévoir une salle permettant les mises en pratique et, si possible, l'accès aux postes de travail réels. Tenue de travail habituelle recommandée.

Modalités pédagogiques

Formation en intra-entreprise exclusivement, dans vos locaux, en groupe de 4 à 12 participants. La journée est bâtie à partir de vos situations de travail recueillies en amont. Pédagogie active : analyse de cas réels, échanges entre pairs, exercices pratiques sur les gestes du métier, et lorsque c'est possible mises en situation directement sur les postes de travail.

Moyens et supports pédagogiques

Charges et matériel de manutention représentatifs de l'activité, aides à la manutention présentes dans l'entreprise, supports visuels construits à partir des photos ou vidéos de vos postes lorsque vous nous les transmettez. Support de synthèse et fiche de plan d'action individuel remis à chaque participant.

Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation formative continue : observation et correction individuelle des gestes tout au long des mises en pratique. Évaluation de fin de journée par la présentation, par chaque participant, de son plan d'action. AUCUNE ÉPREUVE CERTIFICATIVE : la formation donne lieu à une attestation de fin de formation, et non au certificat d'acteur PRAP. Questionnaire de satisfaction à chaud. Bilan transmis au responsable de l'entreprise.

Informations sur l'admission

Analyse du besoin
Un premier contact (téléphone, mail ou entretien) permet d'identifier les attentes, le poste occupé et les habilitations visées.

Vérification des prérequis
Un entretien ou un questionnaire d'auto-positionnement évalue les acquis afin d'adapter, si besoin, le contenu et la durée de la formation.

Validation de l'inscription
Après accord, la convention ou le contrat est signé.
Une convocation précise ensuite les modalités pratiques (dates, lieu, horaires, accès, contacts).

Informations sur l'accessibilité

SPF – Secourisme Prévention Formation s'engage à garantir l'accès de ses formations à toute personne, sans discrimination, conformément aux exigences du Référentiel National Qualité (Qualiopi).

Nos dispositifs pédagogiques, matériels et organisationnels peuvent être adaptés aux besoins spécifiques des apprenants en situation de handicap.

Mesures d'adaptation possibles :

- Ajustement du rythme ou des supports pédagogiques.
- Supports accessibles (gros caractères, documents numériques, contrastes renforcés).
- Accessibilité physique des sites ERP.
- Formateurs sensibilisés à l'accueil des publics en situation de handicap.

Contact référent handicap : 01 85 09 70 43 ✉️ contact@secourisme-prevention-formation-sst.fr