

Sam'Phi
RécréaSsports



Actions de
formation



GESTES & POSTURE

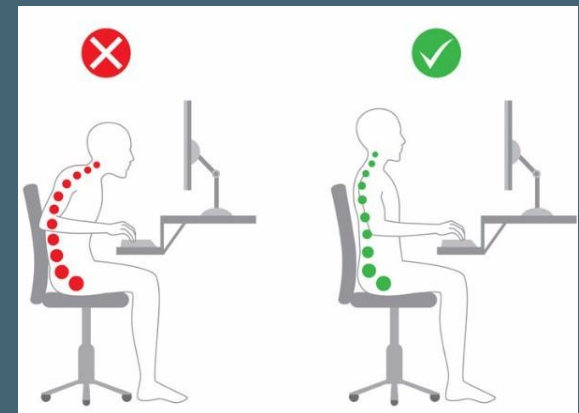
ÉVOLUTION ENTREPRISE

POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

FORMATION PROFESSIONNELLE

Nature de nos actions de formation : SAM'PHI est une association sportive spécialisée dans la formation via des éducateurs sportifs diplômés. Ils sont spécialisés dans la prévention liée à l'activité professionnelle. Une activité physique adaptée, l'optimisation des postures, un travail sur le relâchement et la respiration, ainsi qu'une formation liée aux premiers secours paraissent tout à fait adaptés au développement de l'entreprise.

Objectifs : Réduire les risques socioprofessionnels grâce à des actes de prévention que les collaborateurs sont capables de reproduire dans le quotidien. Les collaborateurs doivent être capable de former les nouveaux arrivants sur les conduites à tenir, les postures à adopter afin de réduire les risques d'accident du travail.



CV DES FORMATEURS

Régis HAUVESPRE : BPJEPS
Activités physiques pour tous,
Pilates Matwork 1

Samuel PORTA : Master 2
STAPS mention entraînement
et préparation physique, BEES
1 athlétisme, Formateur PSC1

Philippe YVARS : Master 2
STAPS, coach athlé-santé,
Formateur Pilates, spécialiste
marche nordique (Entraîneur
marche nordique FFA niveau 2)

OBJECTIF

- SAM'PHI organise des prestations de formation professionnelle au sens strict de l'article L.6313 du code du travail.
- Acquérir les gestes et positions efficaces pour se préserver lors des exercices de manutention, assurer sa propre sécurité.
- Donner aux participants la capacité d'animer des formations courtes « gestes et postures » au travail au sein de votre structure, ou pour le recyclage des salariés déjà formés.
- Former le personnel à la prévention des risques de manutention, et des risques posturaux. Appliquer la notion d'économie d'effort. Notion de base en termes d'échauffement articulaire/musculaire, d'étirements, gainage (Pilates). Mise en pratique en situation de travail
- Apprentissage des techniques d'animation et pédagogiques
- En clair, diminuer le risque de survenue des TMS, et améliorer les conditions du travail.

PRE-REQUIS

- **Public concerné : tout type de personnel, notamment occupant des postes en bureau, avec position assise continue. Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques dorsolombaires (application du décret n° 92-958 du 3/9/1992 et de l'article R 231-71 du Code du travail).** (transport de boîtes, manutention, efforts physiques, gestes répétés, port de charges, poste informatique, manutention de personnes, préparateur de commande, postures statiques, chauffeurs, personnels d'entretien, postures en restauration etc.)
- **Conditions d'accès : ÊTRE SALARIE au sein de l'entreprise. Eventuellement Gérer une équipe. Eventuellement avoir une expérience et/ou un diplôme lié au secourisme, encadrement de public sur des activités physiques.**
- **Certification interprofessionnelle**

MOYENS PEDAGOGIQUES ET PARTAGE D'EXPERIENCE

- Éléments matériels et compétences techniques des formateurs : Ateliers pratiques, PowerPoint et vidéos sur diaporama (vidéoprojecteurs).
- Des MASTER STAPS et BPJEPS APT disposant des connaissances nécessaires au bon fonctionnement du corps humain. Une équipe d'Éducateurs sportifs adaptés au terrain.
- Expériences au sein de grandes entreprises : CASTORAMA, OWENSCORNING, ADREA ... Conseils personnalisés en fin de séance.
- Il s'agit de nos propres supports de formation, personnalisés au logo de l'entreprise.
- Un manuel pratique (livret d'accueil) sera délivré aux participants en fin de session.
- Matériel préventif (tendinite, arthrose), tapis de sol, petit matériel ...
- DEMARCHE QUALITE : SAM'PHI met en œuvre une démarche pédagogique adaptée, centrée sur l'individualisation de la formation, l'évaluation continue des acquis. Mais surtout PRATIQUE et OPERATIONNELLE, au plus près des réalités du TERRAIN.

DIAGNOSTIC

- Problématique liée au bruit dans certains ateliers
- Coups de marteaux réguliers : vibrations, problèmes articulaires (coudes, épaules)
- Etalement : charges lourdes jusqu'à 60 kgs
- Problème d'accessibilité du matériel, dans un but de transport d'un atelier à l'autre
- Vibrations et torsions liées à la manutention véhiculée
- Accidents du travail : coincement de doigts, fautes d'inattention, problèmes de dos
- Turn Over

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Parcours modulaire et personnalisé (durée, rythme, contenus). LIVRET D'ACCUEIL
- Adaptation des exercices en fonction du matériel utilisé par l'entreprise, et des difficultés rencontrées : adaptation de l'A-M pratique en fonction des échanges avec les formateurs suite aux éléments théoriques du matin.
- Former les chefs d'équipe sur l'établissement de règles de bon sens, et sur la mise en place d'échauffement adaptés avant la prise de poste.

MODALITES D'ACCUEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT

- 12 personnes maximum. DANS LES LOCAUX DE L'ENTREPRISE UNIQUEMENT.
- En salle, puis sur poste de travail. Echange débat avant pratique et échauffement spé.

PROGRAMME

1 JOURNEE DE FORMATION

Contenu détaillé

Matinée : 3h

- Retour sur la législation : responsabilité de l'exécutant vis-à-vis de la sécurité.
- AT (définition, coûts, conséquences, statistiques de l'INRS)
- Structure musculaire et squelettique
- Les différentes pathologies concernées : pbs articulaires liés au martèlement régulier
- Les facteurs de risque (charges, postures, essence de l'activité, facteurs personnels)
- Débat sur les problèmes particuliers liés au poste de travail

PRATIQUE :

- Exercices simples d'échauffement articulaire avant la prise de poste
- Préserver la colonne en améliorant la posture, notamment via la méthode PILATES. PRINCIPE DE MISE EN SECURITE (protection adaptée, notion de bras de levier), D'ECONOMIE D'EFFORT, et de préservation du dos.
- Exercice d'étirements et de relaxation – sophrologie- adaptée au milieu du travail. Travail de Cohérence cardiaque : SAS de décompression lié au bruit répété.

A-M : 3h spécifique poste de travail

- Analyse du poste de travail et évaluation des situations : stratégies de portage en fonction de l'accessibilité de matériel, seul ou à 2.
- Manipulation de charges diverses et recherche du bon geste de sécurité.
- PRINCIPES D'ECONOMIE D'EFFORT
- Que faire en cas d'accident ?? Gestes de premier secours ?
- Petit quizz ludique
- Etablissement de « règles de bon sens » dans le cadre de la prévention des TMS, Mise en place d'une AFFICHE : « Règles de bon sens et de bienveillance »

Méthodes de suivi, d'évaluation et de Bilans pédagogiques

(BPF spécifique à la 1ere prestation de formation)

Compétences professionnelles visées ?

Apprendre les techniques de manutention et maîtriser l'utilisation des aides techniques,

Comprendre les limites du corps humain, prévenir les Troubles Musculo-squelettiques pour accompagner en toute sécurité

Etre formé à l'utilisation des bonnes pratiques en entreprise, être capable d'animer un échauffement articulaire, des exercices d'assouplissement au sein de son équipe de travail. Etre capable d'établir des règles de bon sens, afin de prévenir les TMS. Développement des compétences.

- **Attestation de présence : 100% des demi-journées**
- **QCM sur les TMS**
- **Fiche d'évaluation certificative**
- **Epreuve pratique de mise en œuvre des techniques gestuelles :**
 - **Tenue adaptée**
 - **Préparation de la manutention**
 - **Adaptation de la technique de manutention à la charge**
 - **Adaptation de la technique de déplacement**
 - **Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort**