

20, rue Leconte de Lisle
38029 Grenoble Cedex
Tél. : 04 58 55 21 70
Courriel : emploicompetences@afiph.org
www.afiph-emploi-competences.org

Formation cœur de métier

GESTES ET POSTURES : ADAPTATION AU POSTE DE TRAVAIL EN PRODUCTION ALIMENTAIRE

Public:

- Travailleurs en ESAT
- Travailleurs en EA
- Aucune connaissance préalable n'est requise

Rythme et tarif:

- 2 séances de 3 h et une séance de 2h soit 8 heures de formation
- Formation financée par les cotisations ESAT

Modalités d'évaluation :

Attestation de formation / bilan de l'action suivie et questionnaire satisfaction qualité

OBJECTIFS DE L'ACTION :

- Comprendre la notion de gestes et postures au poste de travail
- Connaître les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans une activité de travail à la chaîne et de manutention de charges lourdes
- Adapter sa posture aux contraintes de l'activité
- Sensibiliser à la prévention des Troubles Musculosquelettiques (TMS) : positionner son corps de sorte à garantir sa sécurité et protéger sa santé
- Pratiquer : échauffer et décontracter ses muscles ; mises en situation de manutention

DESCRIPTIF DE L'ACTION :

- Introduire les notions de gestes et de postures (ergonomie) ainsi que de prévention des TMS.
- Adopter les gestes et postures en lien avec les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, prévus par la réglementation de la charge physique de travail (INRS).
- Proposer des mises en situations réelles, dans le but d'encourager les travailleurs à identifier les risques ainsi que les gestes et postures adaptées à mettre en place.
- Un échauffement pratique collectif sera élaboré avec les travailleurs dans le but qu'ils s'approprient cet exercice, contribuant à la prévention des TMS.
- Des conseils sur la décontraction / relaxation des muscles seront proposés, afin d'être pratiqués sur les temps de pause.
- Retour d'expériences : réfléchir aux questionnements des travailleurs de manière collective, enrichir les propositions d'améliorations et de solutions ; rappels des points importants.

MODALITES :

Cette formation comprend trois séances :

- Séance 1** : Protéger sa santé et garantir sa sécurité : placer son corps dans l'espace (3h)
- Séance 2** : Les gestes et postures au poste de travail : manutention de charges lourdes (3h)
- Séance 3** : Retour d'expérience et rappels (2 à 3 semaines après les deux premières séances – 2h)

- Elle repose sur une pédagogie adaptée, alternant certains temps de partage théorique avec une majorité de temps pratiques à travers des mises en situations concrètes, vécues par les travailleurs.
- Elle se déroule en présentiel, dans une salle prévue par la structure accueillante, avec un groupe composé de 8 à 10 travailleurs maximum.
- L'utilisation de supports audio-visuels sera privilégiée, afin de rendre le contenu de la formation plus explicite.
- Nous pourrions utiliser le matériel des travailleurs (cartons, bidons, sacs, chariot, chaise réglable pivotante... fournis par la structure accueillante) afin de rendre le contenu de la formation plus explicite et permettre de se l'approprier plus aisément.

INTERVENANTS :

- L'intervenante – formatrice est une psychologue du travail, formée en prévention des risques professionnels et en ergonomie.