

DES GESTES ET POSTURES A L'ERGONOMIE : DEVENIR ACTEUR DE SA SANTE

2*0.5 JOURS PAR GROUPE



Les ouvriers en ESAT sont exposés à de multiples contraintes physiques dans le cadre de leur activité : la conduite d'engin, le bruit, les gestes répétitifs, le maintien d'une position fixe, des postures contraignantes...

Ils ont l'impression de savoir « ce qu'il faut faire et ne pas faire », mais l'application et le respect au quotidien est souvent difficile.

Lors de la première demi-journée de cette formation, les stagiaires comprendront de manière ludique les effets de certains gestes et postures sur leur santé, l'intérêt de les modifier et de quelle manière, par des mises en situation réelle.

Lors de la deuxième demi-journée, les ouvriers seront associés à l'analyse et à l'identification de solutions. Animée sous forme de formation-action, les temps en salle alterneront avec d'autres en situation réelle de travail. Les encadrants seront également impliqués dans l'action de formation.

Nos principes : tous compétents, tous acteurs, tous responsables, pour agir sur la santé et un mieux-être au travail de chacun !

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Identifier les éléments déterminants des gestes et des postures de travail.
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail.
- Analyser sa situation de travail
- Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés.

PUBLIC CONCERNE

Personnes en situation de handicap travaillant en ESAT ou Entreprise Adaptée
(association des encadrants sur certaines séquences)

CONTENU PEDAGOGIQUE

Accueil, présentation

1ère demi-journée :

Connaissances de base

Les enjeux de la prévention

Les bases de l'anatomie et des pathologies par le jeu.

Les facteurs amplificateurs de risques : l'ARED

Les principes de sécurité et d'économie d'effort

Mise en pratique en situations réelles :

Choix de situations dans l'atelier de travail : les zones de confort et les zones à risques par la vidéo et l'intelligence artificielle.

Réflexions sur les moyens d'agir pour diminuer les risques pour sa santé.

Les limites des gestes et postures, et comment les dépasser.

2ème demi-journée :

Analyser et apporter des améliorations

La méthodologie d'analyse d'une situation de travail ITaMaMi :

- « J'observe ma situation de travail »
- « J'analyse ma situation de travail »

Réflexions sur les améliorations possibles avec la grille ITaMaMi :

- Propositions d'action d'amélioration

Restitution par les stagiaires à leurs encadrants des connaissances apprises et des pistes d'amélioration identifiées.

Bilan et clôture

METHODES PEDAGOGIQUES	Méthode interrogative Etude de cas Méthode active : réflexion en individuel et en collectif Mises en situation
MODALITES D'EVALUATION	Evaluation formative : retours/restitution après apports Quiz Mise en situation pratique Questionnaire de satisfaction
PREREQUIS	Aucun
SUPPORTS DE FORMATION	Support de présentation Photos et video Outils méthodologiques
DUREE	7h sur deux demi-journées.
TARIF	800€ HT en intra pour un groupe de 10 personnes
LES + DE CETTE FORMATION	Une pédagogie adaptée aux personnes en situation de handicap. Les personnes sont valorisées : • En étant en situation de « formatrices » des encadrants. • En étant en situation de pouvoir agir sur leurs situations de travail. Apports d'outils et techniques simples utilisables ensuite par les encadrants.
ACCESSIBILITE	La formation est prévue pour un public en situation de handicap. Un échange aura lieu avec vous afin de vérifier si des aménagements et adaptations spécifiques sont à prévoir.
DELAI / REACTIVITE	1 mois avant la date de formation
FORMATEUR	Jean-Noël ARMENGAUD <i>Ergonome – Consultant Formateur</i> J'ai accompagné pendant 15 ans des personnes en ESAT et Entreprise Adaptée dans l'élaboration et la mise en œuvre de leur projet professionnel. En 2018, après un master d'ergonome, je me suis spécialisé dans la formation sur le handicap, l'insertion professionnelle et la santé au travail. J'interviens sur la formation au titre de moniteur d'atelier. Je suis habilité Formateur PRAP par l'INRS. Je mène des interventions en tant qu'ergonome des entreprises pour du conseil sur des problématiques RH (études de poste, maintien dans l'emploi, risques psychosociaux, management...).