



Manutention et port de charge

► Modalités de la formation

Durée	7 h (1 journée)	Public ciblé	Personnel ou encadrant ayant ou non, des problématiques de dos ou de TMS.
Nb maximum de participants	12 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Tenue confortable + 2 serviettes de toilette par participant
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	1000€ (hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire) pour 12 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectifs de la formation

- Connaître les techniques de manutention et de port de charge les plus respectueuses du fonctionnement du corps humain et adaptables à son travail.
- Savoir reproduire des exercices d'entraînement pour automatiser ces techniques.
- Découvrir des exercices d'assouplissement pour soulager les douleurs déjà présentes.

► Finalité recherchée

Diminuer et éviter les douleurs liées au port de charge répétitif en adoptant une technique plus adaptée.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formation et tour de table pour collecter les attentes de chacun.
- Travail sur la notion d'équilibre : quels sont les éléments du corps humain qui le déterminent dans nos positionnements et mouvements ? Mise en place de situations concrètes sur le positionnement des pieds ou du bassin pour ressentir cet équilibre et comprendre les contraintes que l'on impose au corps lors d'un positionnement instable.
- Apprendre à se pencher en avant, pour ramasser un objet au sol par exemple, en respectant la mécanique du corps et en étant plus économique d'un point de vue énergétique. Mise en œuvre d'exercices pratiques debout pour mieux sentir et comprendre les effets indésirables d'une posture non adaptée.
- Découvrir des exercices d'assouplissement qui devront être refaits chez soi pour faciliter l'automatisation du positionnement et soulager les douleurs. Ce travail se fera en groupe par répétition des étirements avec correction de l'intervenante et explications sur les bénéfices de chaque exercice. Un support papier sera donné pour se souvenir des exercices.
- Démonstration du port de charge avec explication des règles de sécurité pour son dos et ses genoux. Mise en pratique individuelle pour ressentir les différentes phases des mouvements et se les approprier.
- Répétition de la gestuelle in situ, dans l'entreprise, sur le poste de travail de chacun afin d'affiner les mouvements et de les adapter à l'environnement professionnel.



- Débriefing en fin de journée qui permet de recueillir les impressions des stagiaires sur la journée, de distribuer les documents, de répondre aux éventuelles questions. (Présence d'un cadre dirigeant possible.)

► Documents fournis durant la formation

- Un récapitulatif des exercices facilitant un bon positionnement et une automatisation du geste.
- Un résumé des contraintes liées au port de charge.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Une évaluation formative et finale sur les postures.
- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Réaliser la formation « *Lutter contre les douleurs de dos et les TMS* » avant permet de créer chez les stagiaires le besoin de modifier leurs gestuelles et rendra cette formation plus efficace.