



Introduction : Ce module de formation vise à proposer une approche de la **prévention par le sport (= préparation physique)** concernant la gestion de l'effort physique et les contraintes posturales dans le cadre du travail. Elle s'inscrit dans les obligations du code du travail R4541-1 à 10 et en particulier l'article R4541-8 concernant « la formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations de manutention manuelle de charges »

Public visé

Toutes les personnes exerçant une activité avec charge physique (efforts physiques, contraintes posturales, tâches répétitives, rythme imposé...)

S'adresse à un groupe de 1 à 6 personnes

Prérequis

Ne pas être blessé (sera vu avec le coach sportif dans l'étape 1)

Niveau de la formation

Attestation de formation délivrée par l'organisme de formation

Durée

A définir selon les besoins du client suivant le programme ci-dessous (19h minimum pour 1 personne)

Objectifs

Être capable de :

- Appréhender au mieux la manutention manuelle de charges en fonction des diverses contraintes rencontrées dans son activité professionnelle
- Renforcer son capital santé pour éviter/limiter le risque de blessure (lumbagos, ...)
- Mettre en place et appliquer une routine d'échauffement
- Mettre en place et appliquer une routine d'étirement ou relâchement

Moyens et méthodes pédagogiques, techniques

- ✚ Le formateur est un coach sportif diplômé (carte professionnelle)
- ✚ Le formateur est expert forme et santé spécialisé en sport-santé et en posturologie
- ✚ La formation est adaptée aux risques et aux métiers de l'entreprise
- ✚ Apports théoriques, pratiques + outils/matériels et mises en situations réelles
- ✚ Possibilité d'un accompagnement complémentaire personnalisé après la formation

Moyens d'évaluation

- ✚ Bilans intermédiaires et final réalisés par le formateur
- ✚ Remise d'une attestation de formation finale
- ✚ Une évaluation de la qualité de la formation et du formateur en fin de formation



Validité

Mise à jour recommandé au moins tous les 2 ans ou faire un suivi régulier de tous les salariés par un coach diplômé (programme individuel)

Date, lieu

En intra ; à définir avec l'entreprise

Coût de la formation

Voir devis personnalisé

Contenu du Programme

Etape 1 : Phase d'analyse - 2h (1 ou 2 séances) pour 1 ou 2 personnes à la fois

Bilan initial : Analyse posturale et bilan personnalisé

Etape 2 : Bonnes pratiques et routines (durée : 4 séances ; 2h/groupe)

Exercices de renforcement musculaire, routine d'échauffement, et d'étirement ou relâchement dans les locaux de l'entreprise. 4 séances consécutives

Etape 3 : Travail individuel avec programme personnalisé (13h ou 26h)

Se déroule à domicile avec l'accompagnement du coach

Etape 4 : Suivi par bilans intermédiaires

- Bilan sur le travail en groupe (2 mois après la 4^{ème} séance de l'étape 2) & bilan sur le travail individuel (à la moitié des séances suivant le programme choisi)

Etape 5 : Bilan final (à la fin du prog individuel) : 1h pour 1 ou 2 personnes à la fois

Etape 6 : Evaluation de la formation par les stagiaires (questionnaire)

A noter : La formation est décomposée en plusieurs séances

La formation se déroule dans l'entreprise et au domicile de chacun

Possibilité de fournir le matériel (blackroll, élastiques, balles...)

Des modules de formation complémentaires peuvent être ajoutés suivant les besoins du client ;

Exemple : Module ALIMENTATION : durée 1h



Déroulement des formations et moyens d'encadrement

Avant la formation

Une analyse des besoins (questions) est transmise à l'entreprise aux participants de la formation pour que le formateur puisse adapter sa formation aux attentes et aux besoins exprimés. Cette analyse des besoins permet de vérifier les prérequis de la formation et d'assurer une bonne adéquation du contenu aux attentes des participants.

Pendant la formation

Accueil des participants, tour de table et présentation du programme et objectifs de la formation.

Déroulement de la formation avec alternance d'apports théoriques et de cas pratiques (exercices, quizz, QCM, exercices à l'oral...)

Un suivi continu de formation et des échanges entre le formateur et les apprenants permettant de mesurer la compréhension et l'assimilation des savoirs et savoir-faire

En fin de journée

Un point est effectué sur ce qui a été étudié dans la journée afin d'assurer que tout a bien été assimilé et e pouvoir éventuellement reprendre certaines parties en fonction des retours des apprenants. Compte rendu journalier oral du formateur auprès de l'équipe pédagogique si nécessaire.

En fin de formation

Un questionnaire d'évaluation des acquis permet de mesurer les connaissances acquises pendant la formation et d'établir un niveau d'acquisition

Une fiche d'évaluation à chaud permet d'avoir un retour sur les conditions de déroulement de la formation et d'évaluer le ressenti et la satisfaction de chaque participant

Clôture de sessions et évaluation à chaud en fin de formation

Formation en présentiel : D'une part avec le formateur et d'autre part sans le formateur pour laisser la possibilité aux apprenants de s'exprimer librement et d'exposer les éventuelles difficultés rencontrées

Retour auprès des prescripteurs de la formation :

Appel téléphonique afin de faire le point sur ce qui a été transmis durant la formation, de savoir si le soin est satisfait et si autres besoins sont apparus. Le résultat des questionnaires à chaud est transmis auprès des différentes parties prenantes (client, formateur, OPCO, apprenants...). Mesure de l'utilisation des acquis de la formation avec un questionnaire à froid (transmis par mail plusieurs semaines ou plusieurs mois après la sessions d'apprentissage.



Quelques référence règlementaires

(Evaluation des risques, moyens de prévention, information et formation pratique et appropriée aux risques)

Article R4541-1

Les dispositions du présent chapitre s'appliquent à toutes les manutentions dites manuelles comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

Article R4541-2

On entend par manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.

Article R4541-3

L'employeur prend les mesures d'organisation appropriées ou utilise les moyens appropriés, et notamment les équipements mécaniques, afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs.

Article R4541-4

Lorsque la nécessité d'une manutention manuelle de charges ne peut être évitée, notamment en raison de la configuration des lieux où cette manutention est réalisée, l'employeur prend les mesures d'organisation appropriées ou met à la disposition des travailleurs les moyens adaptés, si nécessaire en combinant leurs effets, de façon à limiter l'effort physique et à réduire le risque encouru lors de cette opération.

Article R4541-5

Lorsque la manutention manuelle ne peut pas être évitée, l'employeur :

- 1° Evalue les risques que font encourir les opérations de manutention pour la santé et la sécurité des travailleurs ;
- 2° Organise les postes de travail de façon à éviter ou à réduire les risques, notamment dorso-lombaires, en mettant en particulier à la disposition des travailleurs des aides mécaniques ou, à défaut de pouvoir les mettre en œuvre, les accessoires de préhension propres à rendre leur tâche plus sûre et moins pénible.

Article R4541-6

Pour l'évaluation des risques et l'organisation des postes de travail, l'employeur tient compte :

- 1° Des caractéristiques de la charge, de l'effort physique requis, des caractéristiques du milieu de travail et des exigences de l'activité ;
- 2° Des facteurs individuels de risque, définis par arrêté conjoint des ministres chargés du travail et de l'agriculture.

Article R4541-7

L'employeur veille à ce que les travailleurs reçoivent des indications estimatives et, chaque fois que possible, des informations précises sur le poids de la charge et sur la position de son centre de gravité ou de son côté le plus lourd lorsque la charge est placée de façon excentrée dans un emballage.

Article R4541-8

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- 1° D'une information sur les risques qu'ils encourrent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;
- 2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Article R4541-9

Lorsque le recours à la manutention manuelle est inévitable et que les aides mécaniques prévues au 2° de l'article R. 4541-5 ne peuvent pas être mises en œuvre, un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à 55 kilogrammes qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kilogrammes.

Toutefois, les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 kilogrammes ou à transporter des charges à l'aide d'une brouette supérieures à 40 kilogrammes, brouette comprise.

Article R4541-10

L'expéditeur de tout colis ou objet pesant 1 000 kilogrammes ou plus de poids brut destiné à être transporté par mer ou voie navigable intérieure porte, sur le colis, l'indication de son poids marquée à l'extérieur de façon claire et durable.

Dans les cas exceptionnels où il est difficile de déterminer le poids exact, le poids marqué peut être un poids maximum établi d'après le volume et la nature du colis.

A défaut de l'expéditeur, cette obligation incombe au mandataire chargé par lui de l'expédition du colis.