



Programme de Formation

Manutention manuelle Gestes et postures /Espaces verts

Organisation

Début :

Fin :

Durée : 3 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne amenée à manipuler des charges, ou faire des gestes répétitifs dans les métier de l'entretien des espaces vert.



Objectifs pédagogiques

Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle. être capable d'assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulation élaborées et adaptées à la tâche. Aptitude Appréhender les risques dorso-lombaires et la prévention



Description

1. Introduction à la formation :

Présentation des objectifs de la formation.

Importance de la prévention des risques professionnels dans le secteur des espaces verts.

Statistiques sur les TMS et autres blessures fréquentes dans ce domaine.

2. Les risques liés aux mauvais gestes et postures :

Présentation des principales blessures et troubles courants (maux de dos, tendinites, douleurs articulaires, etc.).

Identification des gestes à risque dans les tâches courantes (tondre, bêcher, désherber, porter des charges, etc.).

3. Les principes de base d'une bonne posture :

Les règles de base pour une posture correcte : alignement de la colonne vertébrale, position des jambes et des pieds.

Le rôle de la position du dos dans les tâches quotidiennes. Conseils pour se pencher, se lever, et tourner le tronc en toute sécurité.

4. Les bonnes pratiques lors de l'utilisation des équipements :

Réglage des tondeuses, débroussailleuses, tronçonneuses : ajuster les outils à la taille du corps pour éviter les positions contraignantes.

Rangement, chargement, déchargement et transport d'outils lourds.

6. Démonstration pratique des bons gestes :





Mise en situation avec des exercices pratiques sur le terrain : soulever des charges, travailler à genoux, manipulation des outils de manière ergonomique.



Prérequis

Aucuns pré requis.



Modalités pédagogiques

Apports théoriques approfondis sur les concepts clés, étayés par des recherches récentes et des exemples concrets. Exposés interactifs favorisant les échanges entre participants et formateurs, avec utilisation de supports visuels et multimédias. Exercices pratiques variés et représentatifs des situations professionnelles courantes, permettant la mise en application immédiate des connaissances acquises. Mises en situation pour développer les compétences comportementales. Travaux en sous-groupes pour stimuler la réflexion collective et le partage d'expériences.



Moyens et supports pédagogiques

Powerpoint interactifs et vidéos pédagogiques illustrant les bonnes pratiques ergonomiques, exercices pratiques en situation réelle de travail pour mettre en application les concepts appris. Analyse détaillée des postes de travail des participants. Identification collaborative d'axes d'améliorations des gestes et postures à travers des ateliers de réflexion en petits groupes. Mise en place d'un plan d'action personnalisé pour chaque participant avec des objectifs concrets et mesurables.



Modalités d'évaluation et de suivi

Attestation de présence



Informations sur l'accessibilité

Si vous êtes porteur d'un handicap, merci de nous en informez pour vous accueillir dans de meilleures conditions.