
Programme de Formation

Gestes, postures et ergonomie des postes de travail / Ouvriers de chantier

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.

**Objectifs pédagogiques**

Être en capacité de maintenir un environnement de travail sécurisant et agréable pour préserver la santé mentale et physique du travailleur et ainsi prévenir les risques de troubles musculo-squelettiques.

**Description**

Présentation et déroulement de la formation -

Travail de sous-groupes sur les différentes tâches effectuées sur chantier, notamment :

- Port de charge lourde
- Gestes répétitifs
- Barre à mine (mise en place des banches)
- Levier pour déplacer les objets lourds, à planter dans le sol
- Tour d'étalement
- Poutrelle doka (en bois)
- Sac de finition (25kg)
- Seaux plein

Sujet principal du travail : analyse des impacts sur le corps humain liés à ces activités professionnelles

Méthodologie :

- Observation et analyse des postures et mouvements répétitifs
- Identification des zones corporelles sollicitées et potentiellement à risque
- Évaluation de la charge de travail physique et mentale

Restitution et mise en commun des résultats obtenus par chaque sous-groupe :

- Présentation des observations
- Comparaison des impacts identifiés selon les différentes tâches
- Discussion et échange sur les similitudes et différences constatées

Recherche collaborative de solutions pour diminuer les impacts identifiés dans le travail de sous-groupe :

- Propositions d'améliorations ergonomiques
- Recommandations pour l'organisation du travail et la rotation des tâches
- Identification des équipements et outils pouvant réduire les impacts identifiés.



Conclusion : synthèse des solutions retenues.

Programme établi en prenant en compte le déroulement complet de la formation sur le chantier des salariés. Les apports théoriques sont réalisés en complément des étapes de restitution des travaux des sous-groupes.



Prérequis

Aucuns pré requis.



Modalités pédagogiques

Travail de sous groupe avec analyse approfondie du poste de travail, incluant une évaluation détaillée de l'aménagement physique, de l'équipement utilisé et des tâches effectuées. Exploration des notions fondamentales d'ergonomie dans l'organisation du poste de travail, telles que la posture, les mouvements répétitifs, l'éclairage, la température et le bruit ambiant. Discussion sur l'importance de l'adaptation du poste aux caractéristiques individuelles des employés pour optimiser le confort et la productivité. Exercices pratiques d'identification des risques ergonomiques et proposition de solutions d'amélioration. Échange d'expériences entre les participants sur les bonnes pratiques ergonomiques dans leurs environnements de travail respectifs.



Moyens et supports pédagogiques

Images et illustrations, Schémas anatomiques, infographies sur les postures à adopter et à éviter, photographies avant/après d'aménagements ergonomiques.

Travail sur les postes de travail réels Évaluation in situ des risques, mise en pratique des gestes et postures adaptés, ajustements ergonomiques personnalisés, feedback immédiat sur les techniques employées par les apprenants.



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.