
Programme de Formation

Gestes, postures et ergonomie des postes de travail / Chauffeur

Organisation

Début :**Fin :****Durée : 3 heures****Mode d'organisation :** Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne amenée à conduire un véhicule PL ou VL 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

Contenu de la formation :

L'esprit de sécurité dans les activités de manutentions manuelle

- Les protections individuelle
- Connaître les risques liés aux métiers du transport
- Station assise : les méfaits de la sédentarité
- Se protéger et s'équiper : Etat des sols, Systèmes d'accès aux véhicules et aux machines
- L'équipement adéquat (chaussures, vêtements, etc.)
- Environnement et contraintes : encombrement, lumière artificielle, exposition au froid, stress et respect des délais
- Le corps humain
- Notions succinctes d'anatomie: La colonne vertébrale, les vertèbres, la région lombaire
- Étude des principes d'économie d'effort Pratique des gestes et postures orientés transport, La manutention adaptée au poste de travail
- Analyse du poste de travail et évaluation des situations.
- Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, sac de sable, déplacement d'une table...)
- Utilisation des matériels auxiliaires • Entrée / sortie du véhicule
- Ergonomie du poste de conduite (réglage du siège, rétroviseurs, positions des bras, etc.)



- Proposition d'aménagements et de conseils
- Importance d'une bonne hygiène de vie La pratique est réalisée avec les charges des opérateurs.



Prérequis

Aucuns pré requis.



Modalités pédagogiques

Travail de sous-groupes sur les différentes tâches et posture à risque effectuées.

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 la pénibilité

Conclusion : synthèse des solutions retenues et plan d'action pour leur mise en œuvre



Moyens et supports pédagogiques

Ressource pédagogique pour la formation en manutention manuelle et prévention des troubles musculosquelettiques Images et illustrations Schémas anatomiques, infographies sur les postures à adopter et à éviter, photographies avant/après d'aménagements ergonomiques. Poste de travail debout et fixe Ergonomie du poste, techniques de manipulation des articles, gestion des charges lourdes, aménagement de l'espace de travail pour réduire les mouvements répétitifs. Travail sur les postes de conduite 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.

Taux de réussite :Variable non renseignée%

Taux moyen général de satisfaction :0%