

# Sensibilisation aux risques liés aux manutentions manuelles

L'objectif de la formation est d'apprendre à utiliser en toute sécurité les outils de coupe mis à la disposition du personnel et réaliser les tâches avec un maximum d'efficacité tout en préservant son intégrité physique.

Nombre de participants; 1 groupe de 4 à 10 candidats maximum par session.

## PERSONNES CONCERNÉES

Toute personne exerçant au sein d'une équipe une fonction pouvant lui donner l'opportunité d'utiliser du matériel de coupe.

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## DURÉE

Formation d'une durée minimum de 8 heures de face à face pédagogique.

## LIEU DE LA FORMATION

Sur site de préférence dédié au projet et pouvant accueillir les stagiaires et le matériel sans gêner l'exploitation.

## EN SITUATION DE HANDICAP

Nous vous invitons à nous contacter pour une évaluation personnalisée de l'adéquation du handicap à la formation.

## SUIVI ET ÉVALUATION

Une attestation de formation est officiellement transmise au chef d'établissement avec la feuille de présence et le programme à l'issue de la formation.

## ANIMATION PÉDAGOGIQUE

30% de théorie et 70% de mise en application. Analyse des réactions et des pratiques. Conseils personnalisés. Mise en situation réelle avec utilisation physique du matériel. Formation effectuée par des professionnels expérimentés ayant une très grande connaissance en prévention des risques.

## PROGRAMME

### 1/ INTRODUCTION - PRÉSENTATION DE LA FORMATION (60 MINS)

- Tour de table (attente et expérience).
- Définition des objectifs de formation et des buts à atteindre.
- Chiffres AT/MP (TMS, outillage à main...).
- Dangers, risques, dommages (pyramide de BIRD...).
- Vidéos (anatomie, lombalgie, accidents...).
- Rappel des notes de services du commanditaire.

### 2/ EVEIL MUSCULAIRE (10 MINS)

- Proposition d'exercices d'échauffement avant les activités physiques.
- Activité progressive et dynamique (ambiance collective).

### 3/ PRÉSENTATION DES OUTILS ET ATELIERS (110 MINS)

- Présentation des différents outils et des postures de travail.
- Démonstrations des coupes et manutentions manuelles à réaliser.
- Mise en place des postes de travail et vérification avant usage.
- Maîtrise de l'outil et du geste (démonstration).
- Reconditionnement après usage.
- Apport de connaissance.

### 4/ PRATIQUE EN SOUS-GROUPES (180 MINS)

- Mise en place d'ateliers validés avec le commanditaire.
- Pratiques et rotations des sous-groupes.
- Les formateurs proposent une aide individuelle et collective.

### 5/ ÉVALUATION PRATIQUES (60 MINS)

- Le formateur évalue chacun des stagiaires sur :
- Sa capacité à choisir l'outil et le consommable adaptés à la tâche.
  - La préparation et le contrôle du poste de travail et du matériel.
  - L'utilisation des outils en respectant le mode opératoire.
  - Le nettoyage du poste de travail et du matériel.
  - L'alerte en cas de problème.

### 6/ RANGEMENT DU MATÉRIEL (10 MINS)

### 7/ ÉVALUATION THÉORIQUE (30 MIN)

- Evaluation théorique sous forme d'un QCM.
- 70 % de bonnes réponses

### 8/ BILAN / SYNTHÈSE (20 MINS)

- Évaluation de la formation.
- Axe d'amélioration.
- Questionnaire de satisfaction.
- Délivrance de l'attestation de suivi de la formation.

## SUPPORTS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Matériels de coupe (fournis par le commanditaire ou par SP Enseignement) Matériaux (fournis par le commanditaire de préférence) EPI pour tous les stagiaires et les visiteurs obligatoire (chaussure de sécurité, gants, casques, lunettes, bouchons d'oreille ou coque), (...).