

FORMATIONS PROPOSEES



JEAN-FRANCOIS
POIRIER

GESTES ET POSTURES - PREVENIR LES MAUX DE DOS

1. OBJECTIFS Être capable de...

- EFFECTUER dans les meilleures conditions d'efficacité, de confort et de sécurité, les manutentions
- MAINTENIR une activité statique indolore dans la bonne position DIMINUER la fréquence et la gravité des douleurs de dos.

2. PROGRAMME

Présentation de la conférence

- Evaluer les causes et les conséquences d'accidents liés aux métiers en question
- Les lombalgies et TMS
- La prévention en pratique
- Les bons gestes à adopter sur le poste de travail
- Synthèse

3. DEROULE

1. PRESENTATION DE LA CONFERENCE

- Présentation du Formateur
- Définition des Attentes Individuelles
- Déterminer les Objectifs avec le groupe

2. EVALUER LES CAUSES ET LES CONSEQUENCES DES ACCIDENTS

- Les causes d'accidents en quelques chiffres
- Le siège des lésions
- les conséquences des accidents
- Les maladies professionnelles
- Décrypter les facteurs de risques de la fonction (manutentions manuelles, stress, rapidité, répétitivité des gestes, fatigue..)

3. LES LOMBALGIES ET LES TMS

- Descriptif et fonctionnement de la colonne vertébrale
- Atteintes associées aux ports et à la position statique prolongée
- Mouvements responsables de lésions
- Les TMS, causes multifactorielles et cercle vicieux
- Trois axes essentiels à explorer

4. LA PREVENTION EN PRATIQUE

- Prise de conscience de la mobilité du corps, des mauvaises habitudes, des signaux d'alerte
- Gestes et assouplissements préventifs
- Conseils alimentaires, d'hydratation, d'hygiène de vie, importance du sommeil

5. LES BONS GESTES A ADOPTER

- Les cinq règles d'or

6. SYNTHESE Questions diverses

LE TRAVAIL SUR ECRAN - PREVENTION ET SANTE AU BUREAU

1. OBJECTIFS Être Capable de ...

- APPORTER les connaissances et savoir-faire afin de les adapter à leur poste de travail et de gérer les contraintes environnementales
- ETABLIR une fiche de poste pour chaque participant, comportant les conseils et recommandations
- DIMINUER la fréquence et les conséquences des symptômes, arrêts de travail et maladies professionnelles (lombalgies, T.M.S ., fatigue visuelle et stress)

2. PROGRAMME

- Présentation du stage et des objectifs
- Les Troubles MusculoSquelettiques : Les origines sont multifactorielles
- Le Stress, la fatigue visuelle et les autres risques
- La Prévention des risques
- Aménagement et Organisation du poste de travail
- Surveillance médicale
- Synthèse de la journée

3. DEROULE

1. TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

- Troubles MusculoSquelettiques : les parties du corps principalement touchées
- Les origines de cette pathologie :
 - posture statique et prolongée
 - gestes répétitifs
 - monotonie
 - mauvaise ergonomie du poste
 - stress etc...
- Les trois grands facteurs professionnels
- Agir est possible : 3 étapes pour prévenir les T.M.S

2. LE STRESS, LA FATIGUE VISUELLE ET LES AUTRES RISQUES

- Le stress
- La saisie de données
- Le facteur temps (délai trop court)
- Les bugs informatiques
- Modifications de logiciels
- Le téléphone etc...

3. LA PREVENTION DES RISQUES

- L'Aménagement du poste de travail
- L'organisation du travail
- La surveillance médicale

4. AMENAGEMENT ET ORGANISATION DU POSTE DE TRAVAIL

- La conception ergonomique du poste de travail
- Espace de travail : plateau de la table, siège, repose pieds, écran, éclairage
- Ecran : image, luminance, écran orientable, reflets et réverbération
- Clavier : inclinable, espace, touches
- Ambiances physiques : équipement, taux d'humidités
- Organisation du travail
- Duré de travail, temps de pause, changement d'activité, alternance écran/bureau

5. SURVEILLANCE MEDICALE

- Surveillance des yeux et de la vue
- Dépistage des anomalies : contrôle de l'acuité visuelle, de phories(convergence oculaire) .de la vision stéréoscopique et des couleurs
- Recommandations de contrôle
- Les exercices de relaxation et de gymnastique
 - Pour le dos
 - Pour le cou
 - Pour les doigts et les poignets
 - Les membres inférieures
 - Les yeux

6. SYNTHESE DE LA JOURNEE

- Evaluation individuelle
- Réponse aux attentes exprimées ?
- Adéquation entre les attentes et les objectifs?
- Evaluation du contenu et de l'organisation du stage
- Les engagements individuels et professionnels pour demain

LA PREVENTION DES TROUBLES - MUSCULO-SQUELETTIQUES

1. OBJECTIFS Être Capable de ...

- DETERMINER les causes et facteurs de risques des TMS
- PREVENIR par l'acquisition de techniques et gestes simples
- APPORTER des solutions pour lutter contre l'évolution et /ou récursive

2. PROGRAMME

- Présentation du stage
- Evaluer les causes et les conséquences d'accidents liées aux métiers en question
- Les actions de correction nécessaires
- Tout savoir sur les TMS
- Les traitements
- Exercices pratico-pratiques

3. DEROULE

1. PRESENTATION DU STAGE

- Présentation du Formateur
- Définition des règles d'intendance Horaires , Pauses, Modalités matérielles
- Définition des Attentes Individuelles
- Déterminer les Objectifs avec le groupe
- Présentation du Programme

2. EVALUER LES CAUSES ET LES CONSEQUENCES DES ACCIDENTS

- Les atteintes à la santé
- Les causes d'accidents en quelques chiffres
- Le siège des lésions
- Les conséquences des accidents
- Les maladies professionnelles
- Décrypter les facteurs de risques de la fonction (manutentions manuelles, outils à main, chutes de hauteur, manutentions mécaniques, chutes d'objet, incendies, produits chimiques..)

3. LES ACTIONS DE CORRECTION NECESSAIRES

- Face à ces facteurs de risques
 - ce que je sais
 - ce que je fais

4. LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

- Les causes multifactorielles des TMS : facteurs psycho-sociaux, organisation du travail, stress, facteurs individuels, sollicitations mécaniques
- Le cercle vicieux d'un TMS
- Trois axes à explorer : répétitivité, force, posture

5. LES TRAITEMENTS DES TMS

- Prise de conscience des risques liés à la spécificité du poste
- Prévention
- Gestes et postures à adopter

6. SYNTHESE DE STAGE

- Evaluation individuelle, réponse aux attentes exprimées
- Evaluation du contenu et de l'organisation du stage
- Les engagements individuels et professionnels pour demain

GESTION DU STRESS

1. OBJECTIFS Être capable de...

- DEVELOPPER les facultés d'adaptation personnelles aux facteurs stressants
- PREVENIR les conséquences négatives du stress sur la santé.

2. PROGRAMME

- Comprendre le stress
- Mieux se connaître
- S'initier à la relaxation
- Synthèse et utilisation des différents outils de Gestion Individuelle du Stress

3. DEROULE

1. COMPRENDRE LE STRESS POUR MIEUX L' APPREHENDER

- Définition sociale et médicale du stress
- Les causes et les conséquences du stress
- Les mécanismes biologiques et psychologiques du stress
- Les effets du stress sur les différentes fonctions de vie

2. MIEUX SE CONNAITRE

- Evaluer ses facteurs et situations personnels et professionnels de stress
- Découvrir son mode et ses capacités d'adaptation
- Repérer les zones corporelles d'expression du stress

3. INITIATION A LA RELAXATION

- Découverte et maîtrise de la respiration
- Repérage et relâchement des tensions
- Développement des perceptions sensorielles et corporelles SYNTHÈSE
- Repérer une situation répétitive ou aiguë
- Définir les outils adaptés, les changements à opérer
- Mettre en pratique, évaluer le résultat et réajuster.



GYMNASTIQUE COLLECTIVE

Au sein de l'entreprise et de préférence suite à une formation théorique (bases requises pour comprendre l'intérêt des mouvements), des cours de gymnastique posturale sont proposés selon les objectifs définis ensemble.

L'approche préventive et curative de nos séances repose sur trois axes essentiels:

Mobilité, renforcement des muscles profonds, souplesse.

Puis, selon le secteur professionnel (gestes répétitifs; posture prolongée; activités de force), nous proposons des cours adaptés.

Ces cours sont essentiellement pratique et par groupes restreints (8 pers max) pour corriger au mieux les mouvements de chacun.