

---

## Programme de Sensibilisation

---

### PROTEGEZ VOTRE DOS ET VOS ARTICULATIONS : LES BONS REFLEXES secteur IBC

---

#### Organisation

---

**Durée :** 7 heures - **Mode d'organisation :** Présentiel

---

#### Contenu pédagogique

---



##### **Public visé**

**Tout salarié d'adhérent MT71** : Secteurs : Industrie - Bureau - Commerce



##### **Objectifs pédagogiques**

Etre capable de :

- connaître les risques liés à l'activité physique
- évaluer pour éviter ou limiter la situation dangereuse
- adopter les bonnes pratiques et les gestes appropriés à la tâche à effectuer.



##### **Description**

###### **1- Formation théorique :**

- définir le sujet
- s'approprier les statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles
- appréhender les enjeux de la prévention
- comprendre les aspects réglementaires
- observer et analyser la situation de travail
- proposer des pistes d'améliorations TOP et conformes au code du travail
- prendre en compte les limites du corps humain
- découvrir les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour le risque résiduel

###### **2 - Formation pratique :**

- s'échauffer
- appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort avec différentes charges dont celles spécifiques à l'entreprise (manipulation au poste)
- repérer les postures contraignantes au travail et adapter l'organisation du poste
- s'étirer



##### **Prérequis**

**Pas de prérequis**



##### **Modalités pédagogiques**

- Méthode heuristique : échanges et questionnements
- Méthode démonstrative : démonstrations, exposé interactif
- Méthode applicative : exercices, mises en situation en salle et aux postes de travail





## **Moyens et supports pédagogiques**

- Support power point, vidéoprojecteur
- Matériel pédagogique spécifique : petite caisse, cartons, vertèbres (plastique)
- Outils INRS : Bébert (squelette articulé plastique)

Un support de cours sera remis aux participants.

Chaque stagiaire possède un espace numérique personnel « Extranet » commun avec MT71, où il pourra retrouver l'essentiel des documents ayant trait à sa/ses formation(s).



## **Modalités d'évaluation et de suivi**

Seront réalisés :

- Un positionnement/ évaluation des acquis à l'entrée en formation
- Une évaluation formative en continu
- Une évaluation des acquis en fin de formation par un quizz.

**La formation donne lieu à délivrance d'une attestation de fin de formation.**



## **Tarifs**

Les frais pédagogiques des prestations du pôle formation sont inclus dans le montant de la cotisation versée annuellement par l'entreprise adhérente au service de santé au travail MT71.

Cependant, en cas d'absence non justifiée par un cas de force majeure (maladie, grève, intempéries, catastrophe naturelle...) ou d'annulation d'un stagiaire dans les 48h précédant la prestation, MT71 se réserve le droit de facturer la formation sur la base de :

- 60 € HT par formation et par personne.

À partir du 5ème jour ouvré avant le début de la formation, le changement de participant à la session ne sera plus possible.

Les salariés hors département d'une entreprise adhérente à MT71 peuvent participer à une prestation du pôle formation sous réserve d'un nombre suffisant de places, laissé à la discrétion de MT71, pour un montant de 93€ HT par prestation et par personne.

Les intérimaires qui ont bénéficié d'une visite médicale à MT71 datée de moins de deux ans (à la date de la prestation) peuvent bénéficier des prestations du pôle formation dans le cadre de leur cotisation c'est-à-dire sans surcoût pédagogique. En revanche ceux n'ayant jamais été vus en visite médicale par MT71 ou dont la visite date de plus de 2 ans pourront y participer moyennant un montant de 93 euros HT par personne et par prestation.

Les employeurs, conjoints, dirigeants, non-salariés d'une entreprise adhérente à MT 71, membres du bureau non-salariés d'une association adhérente à MT 71 pourront participer aux sensibilisations dont celles consacrées à faciliter l'élaboration du Document Unique Évaluation Risques Professionnels (présentielle et distancielle) à titre gracieux pour contribuer à la prévention de l'entreprise. Concernant les formations, ils devront s'acquitter d'un montant 93€ HT par prestation et par personne pour y participer.



## **Modalités et délais d'accès**

- Formation en entreprise.
- Pour un groupe de 4 à 8 participants.
- Le face à face pédagogique peut être réparti en séances de 3 h 30 sur une à deux semaines en fonction des contraintes de l'entreprise.
- Inscription sur le site MT71 suivant le calendrier proposé ou programmation à la demande.
- Pour des demandes particulières, vous pouvez nous solliciter via l'onglet contact ou par mail à [formation@mt71.fr](mailto:formation@mt71.fr)

1. L'entreprise accueillante assure l'accessibilité aux locaux de formation.
2. Nécessité de prévoir une salle de cours (chaises et tables). Les stagiaires et le formateur se rendront aux postes de travail afin d'appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
3. Les E.P.I. habituels seront portés lors de l'application aux postes de travail.

Une tenue confortable est conseillée pour les exercices d'application des principes de sécurité physique.



### **Informations sur l'accessibilité**

Nos salles de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap physique.

Si le stagiaire a des contraintes liées à sa situation personnelle, merci de contacter la personne ressource handicap : [emontmailler@mt71.fr](mailto:emontmailler@mt71.fr) - 03.85.97.24.74

La formation ayant lieu dans l'entreprise, celle-ci assurera l'accessibilité aux locaux de formation.