



VIA PRÉVENTION

Entreposage

Manutention manuelle

## Plan de cours — Formation

Via Prévention est une instance paritaire créée en vertu de la Loi sur la santé et la sécurité du travail (L.R.Q., c. S-2.1). Il s'agit d'un organisme autonome, sans but lucratif, fondé et administré par des associations d'employeurs et de travailleurs des secteurs d'activité économique du transport, de l'entreposage et des services relatifs à l'environnement.

« Article 101 : L'association sectorielle a pour objet de fournir aux employeurs et aux travailleurs appartenant au secteur d'activité qu'elle représente, des services de formation, d'information, de recherche et de conseil. »

Cette formation est admissible comme dépense de formation en vertu de la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre (no. Agrément : 0057393).

### CONDITIONS PRÉALABLES

Afin d'assurer l'efficacité de nos programmes d'apprentissage, nous croyons nécessaire que les conditions préalables suivantes soient remplies :

#### **Pour l'entreprise (session en entreprise)**

##### **Avant la formation**

- Si requis, permettre à la formatrice d'effectuer des observations et de questionner les travailleurs et les travailleuses sur les lieux de travail
- Collaborer avec la formatrice lors de la prise de photos et (ou) de vidéos

##### **Pendant la formation**

- Présence d'un ou d'une gestionnaire lors de la formation
- Fournir un local de formation près de l'endroit habituel de manutention

## Pour le participant ou la participante

- Savoir lire et écrire en français (fonctionnel)

## CLIENTÈLE VISÉE

Toute personne qui manutentionne des charges manuellement, cariste, chauffeur-livreur, préparateur.trice de commandes, mécanicien.ne, contremaître d'entretien, superviseurs.euses et membres du comité de santé et de sécurité de l'établissement.

## OBJECTIF GÉNÉRAL

À la fin du cours, les participants.tes auront acquis les bases leur permettant de manutentionner des marchandises manuellement en respectant les principes de sécurité et d'efficacité.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Connaître les risques liés au travail de manutention manuelle et transmettre aux travailleurs et travailleuses les principes de sécurité et d'efficacités à adopter.

- Identifier les gestes et les postures à risque
- Comprendre le processus pouvant provoquer des blessures au dos
- Appliquer les principes de manutention sécuritaires
- Travailler avec aisance et fluidité selon les principes d'efficacité
- Adopter un programme d'exercices d'échauffement

## CONTENU DU COURS

- Introduction sur le travail de manutention manuelle effectué dans l'entreprise
  - Discussions interactives sur le travail de manutention effectué par chaque participant.te
  - Identifier les manutentions manuelles les plus exigeantes
- Les accidents survenus dans l'entreprise

- Discussions avec les participants sur les événements accidentels
- Les accidents répertoriés et leurs causes
- Les incidents, indicateurs d'un danger d'accident latent
- Les blessures et les maladies professionnelles avec arrêt de travail
- Notions de base sur la structure du dos et les affections les plus courantes
  - Fonction et caractéristiques de la colonne vertébrale
  - Rôle des disques intervertébraux
  - Notion de bras de levier
  - Postures à risque
  - Les affections les plus courantes au dos : les lombalgies
- Principes de sécurité lors de la manutention manuelle
  - Éléments de base que tout travailleur doit connaître pour exécuter son travail en toute sécurité
- Principes d'économie d'effort lors de la manutention manuelle
  - Nouveaux éléments des études effectuées par l'IRSST (*Institut de recherche Robert Sauvé sur la Santé et Sécurité au Travail*) sur l'efficience dans le travail de manutention de charges
- Exercices d'échauffement et guide alimentaire
  - Série d'exercices d'échauffement conçue pour les manutentionnaires et pour les chauffeurs-livreurs.
  - Volet sur l'alimentation
- Intégrer les nouvelles connaissances par des cas pratiques
  - Une session pratique en entrepôt pour valider l'application des notions théoriques reçues et pour trouver des moyens adaptés aux types de charges et à l'environnement de l'entreprise.

## APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Volet théorique suivi d'une partie pratique
- De brèves explications suivies de discussions en groupe à l'aide d'exemples.
- Une pratique en entrepôt sur les exercices d'échauffements et sur des cas pratiques de manutention manuelle.

## MATÉRIEL; REMIS AUX PARTICIPANTS

- Fiche : Bouger pour prévenir
- Aide-mémoire du guide alimentaire
- Règles qui encadrent la manutention
- Aide-mémoire : règles de manutentionnaire

## DURÉE

4 heures de théorie et pratique

## NOMBRE DE PARTICIPANTS.TES PAR SESSION

4 à 15 participants.tes

## TARIF PAR SESSION

Tarif membre		Tarif non-membre	
Présentiel	250,00 \$	Présentiel	600,00 \$
Zoom	125,00 \$	Zoom	300,00 \$

## ATTESTATION

Après la formation, Via Prévention enverra par courriel, à l'employeur, une attestation de formation en format PDF au nom de chaque participant et de chaque participante.

L'attestation de formation en format 3" x 2" sera expédiée à l'employeur.

Sur demande, Via Prévention peut expédier des attestations imprimées en format 8,5" x 11" (frais d'impression et d'expédition applicables).