



VIA PRÉVENTION

Ergonomie et manutention manuelle

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

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).