

Catalogue de cours SST



**ERGONOMIE ET
MANUTENTION
MANUELLE**

ON EST EN

mission prévention



VIA PRÉVENTION

Via Prévention est une association sectorielle paritaire (ASP) qui regroupe plus de 15 000 membres. Elle est fondée et administrée conjointement par des associations d'employeurs et de travailleurs.

Créée en vertu de la Loi sur la santé et la sécurité du travail (L.R.Q., c. S-2.1), Via Prévention a pour mission d'accompagner les établissements des secteurs du transport, de l'entreposage et des services liés à l'environnement dans la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

Pour soutenir les milieux de travail dans leurs démarches de prévention, Via Prévention offre des services de formation, d'information, de recherche et de conseil adaptés aux réalités du terrain. Son approche repose sur la collaboration et la mobilisation des gestionnaires et des travailleurs, afin de favoriser l'intégration durable de pratiques de travail sécuritaires.

Comme le prévoit l'article 101 de la Loi sur la santé et la sécurité du travail :

« 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**).

CATÉGORIES DE FORMATIONS

ENTREPOSAGE

ENVIRONNEMENT

ERGONOMIE ET MANUTENTION MANUELLE

GESTION DE LA PRÉVENTION

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

TRANSPORT DE MARCHANDISES

TRANSPORT DE PERSONNES

UNE EXPERTISE SECTORIELLE RECONNUE

Nos conseillers connaissent vos risques, vos environnements de travail et vos contraintes. Nous venons vous soutenir dans votre milieu, avec des recommandations adaptées, éprouvées sur le terrain et concrètes.

PRÉREQUIS

Afin d'assurer la qualité et l'efficacité des formations offertes, certaines conditions doivent être respectées.

POUR L'ENTREPRISE (FORMATION EN ENTREPRISE):

Assurer la présence d'un gestionnaire durant la formation
| Mettre à disposition un local adéquat pour la tenue de la session

POUR LES PARTICIPANTS ET PARTICIPANTES: Posséder une capacité fonctionnelle de lecture et d'écriture en français | Au besoin, un conseiller de Via Prévention peut vous accompagner dans l'évaluation de ces conditions préalables. Pour convenir des modalités liées aux exercices pratiques, nous vous invitons à communiquer avec nous.

CLIENTÈLE VISÉE

NOS FORMATIONS S'ADRESSENT

Aux travailleurs | Aux superviseurs | Aux membres des comités de santé et de sécurité | Aux employeurs impliqués dans les opérations de chargement, d'arrimage ou de déchargement de marchandises.

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION

Chaque session de formation accueille de 4 à 15 participants, afin de favoriser la participation active et l'apprentissage.

ATTESTATION DE FORMATION

À LA SUITE DE LA FORMATION

Une attestation de formation en format PDF est transmise par courriel à l'employeur pour chacun des participants | Une attestation plastifiée (format 3 po × 2 po) est également expédiée à l'employeur | Sur demande, Via Prévention peut aussi fournir des attestations imprimées en format 8,5 po × 11 po (des frais d'impression et d'expédition peuvent s'appliquer).



ERGONOMIE ET MANUTENTION MANUELLE

Ajustement d'un poste de conduite dans les véhicules

Théorie et pratique

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse aux conducteurs, aux gestionnaires, aux membres de comité santé-sécurité et aux formateurs d'entreprises en transport.

OBJECTIF GÉNÉRAL

À la fin de la formation, la personne sera en mesure d'ajuster son poste de conduite selon les bonnes pratiques qui lui seront présentées.

DURÉE: 2 heures de théorie et pratique.

CONTENU DU COURS

CETTE FORMATION SE DIVISE EN 2 PARTIES :

PARTIE 1 THÉORIE

Comprendre les risques associés au mauvais ajustement | Connaître les étapes d'ajustements

PARTIE 2 PRATIQUE

Appliquer les principes d'ajustements | Mettre en pratique les notions apprises dans la formation avec le groupe



Ajustement de postes informatiques : approche collective

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à des travailleurs occupant un poste de bureau. Les participants devront être en mesure d'analyser leur poste informatique et de l'ajuster adéquatement.

OBJECTIF GÉNÉRAL

À la fin du cours, les participants auront acquis les compétences leur permettant d'ajuster leur poste de travail. La formation ne donne pas aux participants le titre d'ergonome et un suivi sera effectué après 3 mois avec le personnel de gestion de l'entreprise.

DURÉE: 4 heures de théorie et pratique.

CONTENU DU COURS

- Introduction
- La réglementation
- Les risques reliés au poste informatique
- La démarche
- L'environnement de travail
- Les conseils pratiques
- L'activité pratique
- Le retour et vos impressions
- Conclusion



ERGONOMIE ET MANUTENTION MANUELLE

Coach-ergo

CLIENTÈLE VISÉE

Cette formation s'adresse à des travailleurs et des gestionnaires de bureau possédant de bonnes aptitudes d'analyse et de communication. Les participants devront être en mesure d'analyser les postes informatiques de leurs collègues afin d'améliorer leur confort et de réduire les risques de développer des troubles musculosquelettiques (TMS).

OBJECTIF GÉNÉRAL

À la fin du cours, les participants auront acquis les compétences leur permettant d'ajuster les postes de travail dans l'entreprise et d'émettre des recommandations. La formation ne donne pas aux participants le titre d'ergonome et un rappel de 2 heures devra être fait après une période de 3 ans.

DURÉE : 7 heures de théorie et pratique.

CONTENU DU COURS

1^{RE} PARTIE AVANT-MIDI

Introduction | La réglementation | Les conditions gagnantes: le profil recherché, la collaboration de la direction | Les TMS | Ajustement d'un poste informatique | Pratique entre coaches

2^E PARTIE APRÈS-MIDI

La démarche | Environnement | Organisation du travail et RPS | Conseils pratiques | Entretien | Pratique sur un poste d'un collègue | Retour et impression | Conclusion



Déménager en sécurité

CLIENTÈLE VISÉE

Les travailleurs, le personnel qui assurent le service à la clientèle et les gestionnaires (superviseur, chef d'équipe, directeur des opérations) de l'entreprise de déménagement, les membres des comités de santé et de sécurité et les responsables en santé et en sécurité du travail de l'entreprise.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Sensibiliser les travailleurs et les employeurs de l'importance d'intégrer des pratiques de travail sécuritaires lors du déménagement.

DURÉE : 4 heures ou selon les modalités prévues avec le formateur pour l'exercice pratique.

CONTENU DU COURS

- Statistiques d'accidents et situations dangereuses
- Planification du déménagement, de la demande du client jusqu'au jour du déménagement (questions à poser aux clients, vérification du véhicule, des ÉPI et des équipements d'aide au déménagement)
- Pourquoi se blesse-t-on au travail? Structures corporelles mises en cause et moyens de prévention
- Principes de manutention manuelle sécuritaire et stratégies facilitant le travail (stationnement, équipement, inspection des lieux, regroupage des charges, etc.)
- Charger le véhicule et arrimer la cargaison
- Penser bien-être (contraintes thermiques, alimentation, vêtements de rechange, pauses)



ERGONOMIE ET MANUTENTION MANUELLE

Livrer en sécurité

CLIENTÈLE VISÉE

La formation s'adresse aux chauffeurs-livreurs, aux représentants de comités de santé-sécurité et aux gestionnaires d'entreprises de livraison de colis et de messagerie.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Promouvoir auprès des participants les règles de sécurité lors de la livraison de colis.

DURÉE : 3 heures de théorie et pratique.

CONTENU DU COURS

01 INTRODUCTION

Les accidents | Les statistiques

02 LA PRÉPARATION DE LA JOURNÉE DE TRAVAIL

Les dangers liés au manque de préparation | La planification des livraisons | Les équipements de protection | L'inspection des équipements | La ronde de sécurité | Le déneigement du véhicule

03 LA CONDUITE

La sécurité routière | La fatigue au volant | Les usagers vulnérables | Les manœuvres de recul

04 LES CHUTES

Le risque de chutes | Pourquoi est-ce que l'on chute ? | La prévention des chutes

05 LA MANUTENTION DE CHARGES

Les risques ergonomiques | Les principes d'action dans les gestes et postures | Les outils d'aide à la manutention | Les échauffements

06 CONCLUSION



Manutention manuelle

CLIENTÈLE VISÉE

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

OBJECTIF GÉNÉRAL

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

CONTENU DU COURS

01 INTRODUCTION SUR LE TRAVAIL DE MANUTENTION MANUELLE EFFECTUÉ DANS L'ENTREPRISE

Discussions interactives sur le travail de manutention effectué par chaque participante | Identifier les manutentions manuelles les plus exigeantes

02 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

03 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

04 PRINCIPES DE SÉCURITÉ LORS DE LA MANUTENTION MANUELLE

Éléments de base que tout travailleur doit connaître pour exécuter son travail en toute sécurité

05 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'efficacité dans le travail de manutention de charges

06 EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET GUIDE ALIMENTAIRE

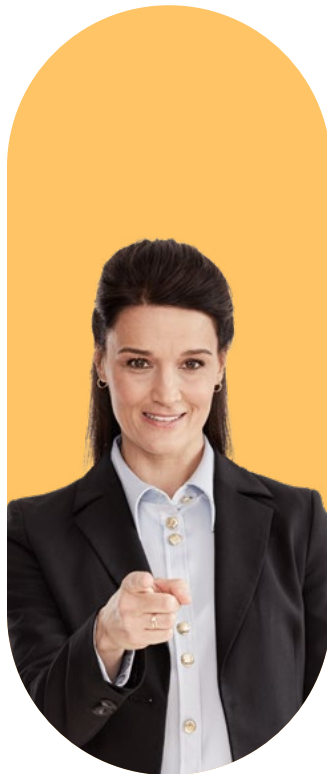
Série d'exercices d'échauffement conçue pour les manutentionnaires et pour les chauffeurs-livreurs | Volet sur l'alimentation

07 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

DURÉE : 4 heures de théorie et pratique.

viaprevention.com



CONTACTEZ-NOUS

viaprevention.com | info@viaprevention.com | 514 955-0454
6455, rue Jean-Talon Est, bureau 301, Montréal, QC H1S 3E8



VIA PRÉVENTION