

Journée de sensibilisation Gestes et Postures

Prestation « Flashmob »

Pour la prévention des TMS et du mal de dos

Projet réalisé par :

Martial DAVID
0664165954
m.david@innoprev.com

Sommaire

1. Rappel des objectifs : atelier « Flashmob »
2. Programme de l'intervention
3. Cadre méthodologique
4. Expériences dans le domaine des Gestes et Postures ou Risques liés à l'Activité Physique

1. Rappel des objectifs : atelier « Flashmob »

Permettre aux membres du personnel :

- D'être informés et sensibilisés au mal de dos, à ses causes et aux facteurs de risque.
- De proposer des pistes de solutions concrètes pour prévenir les risques, principalement en lien avec les manipulations manuelles et le port de charges lourdes.

Ces préconisations se traduiront notamment par des gestes et postures à adopter en situation professionnelle et personnelle.

- De favoriser les échanges permanents sur le thème du mal de dos entre métiers et services.

2. Programme d'intervention :

Atelier chorégraphique « Flashmob » de 50 minutes par groupe.

Nombre de participants : jusqu'à 80 personnes

Type de participant : Agents de différents métiers (agents d'exploitation)

Durée : 1 jour soit 7 heures

Organisation : 5 groupes

Horaires : de 8h30 à 17h

Lieu : Mas des Canelles - Chemin des Canelles 31320 Castenet

Date retenue : 19 novembre 2014

Nombre d'intervenants : 2 intervenants (Florence MAILLY et Martial DAVID)

- 1 chaise par personne
- 1 carton par personne (environ 50x50x50)
- 1 PC
- 1 vidéoprojecteur

Objectifs :

- Rappeler les gestes et postures de sécurité à adopter lors de port de charges lourdes ou de manutentions manuelles.
- Aider l'agent à créer de bons automatismes (réflexes afin d'adopter les gestes protecteurs).
- Faire prendre conscience des enjeux de l'application de postures adaptées.

Moyens pédagogique mis en œuvre :

- Présentation PowerPoint des situations. (PPT 1)
- Présentation PowerPoint : aide au suivi de la chorégraphie, basée sur une phrase mnémotechnique, favorisant la mémorisation et l'application de chaque situation dans le bon ordre et au bon moment. (PPT2)
- Musique

Moyens techniques :

Matériel nécessaire fournit par INNOPREV :

- 1 PC
- 1 vidéoprojecteur
- Enceinte pour la diffusion musicale

Moyens et matériels nécessaire fournit par le client :

- Salle spacieuse permettant une amplitude de mouvement pendant la réalisation de la chorégraphie.
- Mur ou écran permettant la vidéo projection
- 1 chaise par personne qui compose le groupe
- 1 objet par personne qui compose le groupe

Moyens humains : (2 Intervenants)

- **Martial DAVID** : formateur gestes et postures, formateur PRAP habilité INRS
rôles :
 1. Suivi, pilotage du projet et participation à la réunion préparatoire.
 3. Choix des situations à intégrer dans le Flashmob.
 2. Conception des supports de l'intervention.
 3. Présentation du PPT 1.
 4. Participation active à la chorégraphie pour la bonne exécution des situations de la part des participants.
- **Florence MAILLY** : Danseuse amatrice du Flashmob
rôles :
 1. Conception de la chorégraphie sur la base des situations choisies.
 2. Sélection de la musique et adaptation de la chorégraphie au fond sonore.
 3. Animation de la séquence d'application des situations concrètes.
 4. Animation de la chorégraphie complète en fin de formation.

3. Cadre méthodologique :

Présentation des objectifs de l'atelier et des intervenants (5 min)

Présentation interactive des situations qui vont composer le « Flashmob » (PPT 1) : (15 min)

- description de chaque situation,
- rappel du principe de sécurité physique lié à cette situation
- rappel des enjeux de l'application de ce principe de sécurité physique
- réponse aux questions éventuelles des agents

Mise en situation concrètes (PPT2) :

- présentation de la phrase mnémotechnique
- apprentissage de chacune des situations
- répétition de la chorégraphie complète

4. Expériences dans le domaine des Gestes et Postures ou Risques liés à l'Activité Physique :

- **Services financiers de La Banque Postale :**
Organisation du formation de formateur pour les préventeurs du groupe sur le thème « Mon dos et mes articulations ». 2013
- **Groupe Bertrand :**
Organisation des formations Gestes et Postures sur tous les établissements de restauration du groupe. 2011 à ce jour
- **INITIATIVES77 :**
Organisation des formations PRAP pour les salariés en réinsertion professionnelles. 2010 à ce jour