

Alléger la charge

Planification des leçons

Leçon	Diapositive	Contenu ou activité	Objectif	Matériel
	1–3	Introduction		
1 45 min		Situation initiale et mesures nécessaires au sein de l'entreprise		
	5 6 et 7 8 et 9 10 11 12	<ul style="list-style-type: none"> À l'aide de pastilles autocollantes, montrer sur l'image du corps humain à quels endroits on présente des troubles de l'appareil locomoteur Indiquer le nombre moyen de jours d'absence par collaborateur et par an (maladies et statistique des accidents au sein de l'entreprise) «Top 3» des maladies et blessures: liens avec la manutention de charges (p. ex. écrasement des mains, coupures, blessures aux épaules ou aux genoux) Situation en matière de manutention de charges au sein de l'entreprise: présenter les résultats de la liste de contrôle 67199 et en discuter Définir des objectifs et mesures (dernière page de la liste de contrôle) Possibilité de présenter en complément le principe S-T-O-P 	Implication des collaborateurs/Importance pour l'entreprise Identification du potentiel d'amélioration Incitation à agir	Image du corps humain Présentation PowerPoint Liste de contrôle 67199 Flip-chart ou chevalet de conférence
		Pause		
2 45 min		Connaissances de base en matière d'anatomie et exercices d'assouplissement		
	15 16 17 18 19	<ul style="list-style-type: none"> Image du corps humain: discussion des causes possibles des troubles (qui? Pourquoi? Conséquences?) Montrer la vidéo Comprendre la loi du levier Expérimenter le levage de charges près du corps Réaliser des exercices d'assouplissement simples 	Renforcement de l'implication des collaborateurs Présentation des différents liens Expérimentation	Image du corps humain Vidéo Affiche «Programme de fitness de la Suva»
		Pause		
3 45 min	21	Brève instruction «Alléger la charge» Réaliser la séquence «échauffement»	Échauffement	Vidéo de la présentation PowerPoint
		Réaliser la brève instruction en s'appuyant sur les documents «Brève instruction» et «Instructions concernant la technique de levage»	Entraînement aux méthodes de base	<ul style="list-style-type: none"> Documents «Brève instruction» et «Instructions concernant la technique de levage» Six objets portés quotidiennement au sein de l'entreprise
	23	Recommandations complémentaires		
10 min		Synthèse et conclusion		
	25	Prochaines étapes Définition de la mise en œuvre <ul style="list-style-type: none"> Évent. préciser qui doit faire quoi, comment et d'ici à quelle date 	Garantie du respect des engagements	Présentation PowerPoint
	26	Évaluation Enquête auprès des participants: www.suva.ch/ev1 Enquête auprès des intervenants: www.suva.ch/ev2	Évaluation de l'impact de la formation	Présentation PowerPoint
	27	Si suffisamment de temps: montrer la vidéo «Portez futé!»	Reconnaître des situations et «sourire»	Vidéo de la présentation PowerPoint