

Portez futé!

Mini-leçon pour une instruction pratique aux techniques de port de charges en entreprise

Cette mini-leçon permet d'apprendre à un petit groupe de collaborateurs à manutentionner manuellement une charge donnée en toute sécurité. L'expérience des participants est mise à contribution. Les collaborateurs connaissent parfaitement les conditions-cadres et sont généralement familiarisés avec les principales règles comportementales: il s'agit d'utiliser ces bases pour définir ensemble les futures techniques de travail qui permettent de limiter le mieux possible les contraintes physiques. Elles correspondent aux bonnes pratiques «Portez futé: notre façon de faire» et sont également intégrées dans l'instruction des nouveaux collaborateurs.

Mini-leçon

- Cette mini-leçon est destinée aux collaborateurs qui doivent manutentionner manuellement des charges.
- Elle est conçue pour un groupe de 4 à 9 personnes.
- Durée: 20 à 30 min.
- Préparation et matériel requis:
 - définir un exercice concret s'inspirant des tâches quotidiennes dans l'entreprise
 - établir un programme pour l'instruction (librement ou selon le modèle fourni)
 - préparer le lieu de l'instruction (se procurer les objets nécessaires à l'exercice, s'assurer de l'absence d'obstacles dans l'espace prévu)
 - prévoir pour chaque participant une copie de l'instruction Suva «Portez futé – Des techniques de levage qui vous protègent en toute situation», qui servira de document de référence pour des techniques de travail adaptées
 - prendre trois photos illustrant l'essentiel des trois étapes de travail; elles serviront à documenter les bonnes pratiques «Portez futé: notre façon de faire» à respecter dans l'entreprise

Prérequis pour les instructeurs

- Il n'est pas nécessaire de posséder des connaissances théoriques préalables, car l'instruction s'appuie sur l'expérience pratique et le savoir-faire des participants.
- Les instructeurs doivent être en mesure d'animer une mini-leçon entre collègues.

Un changement de comportement concernant les techniques de travail demande du temps et de l'entraînement. Nous conseillons de dispenser l'instruction aux techniques de levage des charges dans le cadre d'une série d'informations et d'activités sur le sujet.

- Analyser les différentes activités en utilisant la liste de contrôle Suva «Alléger la charge»: www.suva.ch/67199.f
- Optimiser les conditions-cadres techniques et organisationnelles
- Discuter des douleurs physiques liées au travail avec les personnes concernées
- Dispenser l'instruction concernant les techniques de travail qui permettent de ménager le corps
- Faire régulièrement le point sur les techniques de travail au quotidien au sein du groupe

Phases, contenus et activité	Ma leçon (durée: env. 30 min)	Durée
Arrivée et introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Accueillir personnellement tous les participants • Exposer le motif de l’instruction, comme par exemple: <ul style="list-style-type: none"> – apprendre aux nouveaux apprentis ou aux nouveaux collaborateur comment déplacer manuellement la charge XY sans solliciter son corps de manière excessive et sans endommager son dos ni ses épaules – l’un des collaborateurs est en arrêt maladie, probablement parce qu’il n’a pas utilisé les bonnes techniques de port de charge et nous voulons éviter que cela ne se reproduise – etc. • Expliquer la méthode: <ul style="list-style-type: none"> – nous commencerons par définir ensemble la façon la plus simple de soulever et de porter la charge XY – nous testerons ensuite encore une fois cette technique jusqu’à ce que nous puissions affirmer que «c’est notre façon de faire!» – pour finir, nous ferons quelques photos des principales étapes du déplacement de la charge XY, par exemple pour le manuel d’introduction, le tableau d’affichage, un rappel général, etc. 	3'
Activer les connaissances préalables	<p>À quoi devons-nous veiller avant et pendant la manutention manuelle des charges? (Attente: les participants doivent citer au moins trois des réponses ci-dessous. Compléter en indiquant les autres points.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Portez futé»; planifier l’activité • S’échauffer, être détendu, s’étirer • Avoir une position stable • Tenir la charge le plus près possible du corps • Rester droit, détendu et se tenir face à la zone de préhension • Avoir assez de place pour se déplacer librement • Porter des chaussures de sécurité et des gants de protection 	3'
	<p>Encore quelques exercices d’étirement ou d’échauffement (au moins trois exercices) avant de commencer (exemples)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Nous tendons les deux bras vers le ciel à trois reprises. b. Nous fléchissons trois fois la jambe gauche et la jambe droite vers l’avant en prenant chaque fois appui sur le genou avec la main opposée. c. Nous secouons énergiquement nos épaules et nos bras, puis nous les relâchons. 	3'

Phases, contenus et activité	Ma leçon (durée: env. 30 min)	Durée
Informations, phase théorique		
<ul style="list-style-type: none">• Transmettre• Développer• Élargir les connaissances et les aptitudes	<p>Préparer le poste de travail</p> <p>Voie libre? Pas d'objets sur lesquels on pourrait trébucher? Espace suffisant?</p> <ul style="list-style-type: none">• Portez futé en trois étapes<ol style="list-style-type: none">1. À vos marques: s'approcher de la charge ou l'approcher de soi2. Prêt: posture stable, talons au sol, ventre rentré3. Partez: regarder devant soi, maintenir la charge contre soi pour la soulever et la porter• Qui nous montre maintenant la façon la plus simple de porter la charge XY? Demander un volontaire (ou désigner quelqu'un, de préférence une personne sportive).• Qui procède différemment? Montrez-nous. Qu'en pensent les autres? Qu'est-ce que vous pourriez améliorer? Qu'est-ce qui compte le plus? À quoi faut-il veiller à chaque étape? Qui peut montrer à nouveau comment procéder? <p>Comparons avec la méthode «Portez futé!» de la Suva. Sa proposition est-elle meilleure?</p> <ul style="list-style-type: none">• Les deux approches sont-elles similaires ou y a-t-il des différences importantes?• Faisons encore une fois l'exercice pas à pas selon la méthode «Portez futé!».• Quelle est finalement la meilleure méthode pour nous?	5'
Activer les connaissances préalables		
<ul style="list-style-type: none">• Approfondir• Exercer• Immortaliser	<ul style="list-style-type: none">• Quels sont les points importants (brève récapitulation des principaux aspects)?• Qui refait une démonstration de la bonne méthode?• Tous les participants forment des groupes de deux. Dans chaque groupe, une personne fait l'exercice, l'autre corrige.• Pour finir cette mini-leçon, nous avons prévu un petit shooting photo pour immortaliser chaque moment important.• «Portez futé: notre façon de faire»: à vos marques, prêt, partez.	5'
Évaluation et perspectives		
<ul style="list-style-type: none">• Contrôle des résultats obtenus• Comportement des participants dans la pratique	<ul style="list-style-type: none">• Documentation photo des bonnes pratiques (tableau d'affichage, dossier de formation, etc.) avec signature des participants• Rappel entre collègues: «Te souviens-tu de notre façon de faire: à vos marques, prêt, partez»?• Sondage pour les instructeurs: www.suva.ch/ev2• Sondage pour les collaborateurs: www.suva.ch/ev1	5'

