



# FORMATIONS

# 2022

UNIR LES ASSOCIATIONS POUR DÉVELOPPER LES SOLIDARITÉS



# OFFRE DE FORMATIONS 2022

## SECURITE, ERGONOMIE

► Cliquez sur le titre d'une formation pour afficher le programme

- **Gestes et postures : sanitaire et social**
- **Gestes et postures : petite enfance**
- **Gestes et postures : les bonnes pratiques du port de charge**
- **Prévenir les risques liés au travail devant écran**
- **Troubles musculo squelettiques : manutention et ergonomie des postes de travail**
- **Manipulation d'extincteur et évacuation**
- **Sauveteur secouriste au travail (SST) : initiale**
- **Sauveteur secouriste au travail (SST MAC) : Maintien et actualisation des compétences**



Les programmes affichés dans ce catalogue sont adaptables selon vos besoins et selon les spécificités de vos structures.

**CONTACTEZ-NOUS !**

**Laurent DUBOIS**

**03.80.68.47.20**

**06.30.16.45.94**

**formation@uriopss-bfc.fr**



# GESTES ET POSTURES - SANITAIRE ET SOCIAL

## Objectifs :

- Etudier et prévenir les risques de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de manipulation d'équipements adaptés

## Programme :

### 1. Etre capable de caractériser l'activité physique dans sa situation de travail :

- Appréhender la notion de situation de travail
- L'activité physique (gestes, postures, efforts, déplacements avec ou sans charge) dans sa situation de travail, combinée aux activités perceptives et mentales.

### 2. Etre capable de situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise ou l'établissement :

- Identifier la nature et l'importance des AT et des MP liés à l'activité physique dans son établissement, dans sa branche professionnelle et/ou au plan national.
- Identifier les préjudices humains et économiques pour l'établissement et son personnel.

### 3. Etre capable de caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain :

- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- Les différents facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux et ceux liés à l'environnement physique (vibrations, froid, bruit, éclairage)

### 4. Etre capable de détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique :

- Décrire les sollicitations de l'appareil locomoteur dans son activité
- Identifier les déterminants de son activité physique
- Faire le lien entre les atteintes à sa santé et les déterminants de son activité physique

### 5. Etre capable de limiter les risques à la manipulation manuelle de personnes à mobilité réduite en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort :

- Evaluer le potentiel de la personne aidée
- Déplacements naturels de la personne
- Mise en pratique des techniques de manutention manuelle

## Intervenant :

Un formateur habilité par l'INRS à délivrer des certifications SST.

## Date :

A convenir avec la structure

## Durée :

2 journées (14 heures)

## Lieu :

En intra, dans vos locaux

## Tarifs (net de taxe) :

Coût pédagogique : 1 850 €  
 Déplacement et hébergement : **sur devis**  
 ► Tarifs non-adhérents, nous consulter

## Public et prérequis :

Public : l'ensemble du personnel  
 Aucun prérequis spécifique  
 Groupe de 5 à 10 personnes

## Méthodes et moyens pédagogiques techniques et d'encadrement :

Face à face avec alternance théorie/pratique;  
 Remise d'un aide-mémoire

## Modalités d'évaluation de la formation :

Evaluation des objectifs en amont de la formation  
 Evaluation à chaud  
 Evaluation à froid et d'impact  
 Elaboration d'un bilan de stage

## Modalités de sanction de la formation :

Emargement par demi-journée  
 Attestations individuelles de formation  
 Certificat de réalisation

## Accessibilité :

Stagiaires porteurs d'un handicap, nous contacter pour vérifier la possibilité d'adapter les contenus.  
 Délais d'accès, de 2 à 6 mois en moyenne.

## Votre référent formation :

Laurent DUBOIS  
 formation@uriopss-bfc.fr  
 03.80.68.47.20 // 06.30.16.45.94

# GESTES ET POSTURES - PETITE ENFANCE

## Objectifs :

- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de manipulations d'enfants et de manipulations d'équipements adaptés aux enfants.

## Programme :

1. Introduction sur les troubles musculosquelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France.
2. Notions d'anatomie et de biomécanique
3. Facteurs de risques et pathologies du travail des métiers de la petite enfance.
4. Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter lors :
  - de la manipulation liée au port de l'enfant
  - d'autres manipulations liées à l'activité, sans port de l'enfant (repas, jeux, etc...)
  - de la manipulation des équipements (matériel et mobilier)

Réalisation d'applications pratiques de la formations, en conformité avec les attentes des stagiaires, et individualisation des conseils apportés en fonction de chacun

## Intervenant :

Un formateur habilité par l'INRS à délivrer des certifications SST.

## Date :

A convenir avec la structure

## Durée :

1 journée (6 heures)

## Lieu :

En intra, dans vos locaux

## Tarifs (net de taxe) :

Coût pédagogique : **950 €**

Déplacement et hébergement : **sur devis**

► Tarifs non-adhérents, nous consulter

## Public et prérequis :

Professionnels de la petite enfance

Aucun prérequis spécifique

Groupe de 5 à 10 personnes

## Méthodes et moyens pédagogiques techniques et d'encadrement :

Face à face avec alternance théorie/pratique;

Remise d'un aide-mémoire

## Modalités d'évaluation de la formation :

Evaluation des objectifs en amont de la formation

Evaluation à chaud

Evaluation à froid et d'impact

Elaboration d'un bilan de stage

## Modalités de sanction de la formation :

Emargement par demi-journée

Attestations individuelles de formation

Certificat de réalisation

## Accessibilité :

Stagiaires porteurs d'un handicap, nous contacter pour vérifier la possibilité d'adapter les contenus.

Délais d'accès, de 2 à 6 mois en moyenne.

## Votre référent formation :

**Laurent DUBOIS**

formation@uriopss-bfc.fr

03.80.68.47.20 // 06.30.16.45.94

# GESTES ET POSTURES : LES BONNES PRATIQUES DU PORT DE CHARGE

## Objectifs :

- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de manipulations d'équipements adaptés.

## Programme :

Les atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les conséquences humaines et économiques pour le personnel et l'entreprise :

### 1. Définition :

- Danger
- Risques
- Dommages
- Accident du travail
- Maladies professionnelles

### 2. Identifier la nature et l'importance des AT-MP dans son entreprise :

- Statistiques des AT-MP de l'entreprise
- Rapport entre les statistiques de l'entreprise et les statistiques nationales
- Rapport entre les statistiques de l'entreprise et les statistiques du secteur d'activité

### 3. Identifier les préjudices humains et économiques pour l'entreprise et son personnel;

- Les coûts directs
- Les coûts indirects.

## ANATOMIE :

### 1. Les différentes parties du squelette :

- Localisation des différentes parties du squelette,
- Description de la musculature et de son fonctionnement

### 2. Le fonctionnement d'une articulation

- Les éléments constituant une articulation

### 3. L'anatomie du dos :

- Les différents types de vertèbres
- Les disques intervertébraux
- Déterminer quelles sont les limites de ces principes de base en sécurité et d'économie d'effort.

## Intervenant :

Un formateur habilité par l'INRS à délivrer des certifications SST.

## Date :

A convenir avec la structure

## Durée :

2 journées (14 heures)

## Lieu :

En intra, dans vos locaux

## Tarifs (net de taxe) :

Coût pédagogique : 2 250 €  
 Déplacement et hébergement : **sur devis**  
 ▶ Tarifs non-adhérents, nous consulter

## Public et prérequis :

Public : l'ensemble du personnel  
 Aucun prérequis spécifique  
 Groupe de 5 à 10 personnes

## Méthodes et moyens pédagogiques techniques et d'encadrement :

Face à face avec alternance théorie/pratique;  
 Remise d'un aide-mémoire

## Modalités d'évaluation de la formation :

Evaluation des objectifs en amont de la formation  
 Evaluation à chaud  
 Evaluation à froid et d'impact  
 Elaboration d'un bilan de stage

## Modalités de sanction de la formation :

Emargement par demi-journée  
 Attestations individuelles de formation  
 Certificat de réalisation

## Accessibilité :

Stagiaires porteurs d'un handicap, nous contacter pour vérifier la possibilité d'adapter les contenus.  
 Délais d'accès, de 2 à 6 mois en moyenne.

## Votre référent formation :

Laurent DUBOIS  
 formation@uriopss-bfc.fr  
 03.80.68.47.20 // 06.30.16.45.94

# PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL DEVANT ÉCRAN

## Objectifs :

- Acquérir une base de connaissances en ergonomie au poste de travail avec écran,.
- Savoir analyser globalement une situation de travail,
- Savoir repérer des situations à risques et adapter son poste.

## Programme :

### 1. L'ergonomie :

- Définitions
- Objectifs
- Champs d'actions

### 2. Définition des troubles musculosquelettiques

### 3. Le travail sur écran :

- La fatigue visuelle,
- Les contraintes posturales.

### 4. Les bonnes pratiques d'installation

### 5. Des exercices de détente

### 6. Intervention directe et observation de quelques postes.

Toutes les animations sont illustrées d'exemples concrets, d'exercices et d'ateliers.

## Intervenant :

Un formateur habilité par l'INRS à délivrer des certifications SST.

## Date :

A convenir avec la structure

## Durée :

0,5 journée (3,5 heures)

## Lieu :

En intra, dans vos locaux

## Tarifs (net de taxe) :

Coût pédagogique : 750 €

Déplacement et hébergement : **sur devis**

► Tarifs non-adhérents, nous consulter

## Public et prérequis :

Public : l'ensemble du personnel

Aucun prérequis spécifique

Groupe de 5 à 10 personnes

## Méthodes et moyens pédagogiques techniques et d'encadrement :

Face à face avec alternance théorie/pratique;

Remise d'un aide-mémoire

## Modalités d'évaluation de la formation :

Evaluation des objectifs en amont de la formation

Evaluation à chaud

Evaluation à froid et d'impact

Elaboration d'un bilan de stage

## Modalités de sanction de la formation :

Emargement par demi-journée

Attestations individuelles de formation

Certificat de réalisation

## Accessibilité :

Stagiaires porteurs d'un handicap, nous contacter pour vérifier la possibilité d'adapter les contenus.

Délais d'accès, de 2 à 6 mois en moyenne.

## Votre référent formation :

Laurent DUBOIS

formation@uriopss-bfc.fr

03.80.68.47.20 // 06.30.16.45.94

# TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES : MANUTENTION ET ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL

## Objectifs :

- Rendre le stagiaire capable de comprendre le processus d'apparition des TMS ;
- Rendre le stagiaire acteur de sa propre prévention.

## Programme :

### 1. AT/MP :

- Accident du travail et maladie professionnelle, la place des TMS
- Statistiques AT/MP

### 2. Le travail :

- Travail prescrit, « ce qu'on me demande de faire »
- Travail réel, « comment je le fais »

### 3. Mécanisme d'apparition d'un dommage :

- Définir un danger
- Définir une situation dangereuse
- Définir un risque
- Définir un dommage

### 4. Anatomie, physiologie, pathologie :

- Les différents composants de l'appareil locomoteur
- Comprendre son fonctionnement
- Identifier les atteintes

### 5. Principes en manutention :

- La sécurité physique
- L'économie d'effort
- Les zones de mobilité articulaires
- Les actions pénalisantes

### 6. Gestes et postures :

- Apprentissage des méthodes de manutention
- Apprentissage des méthodes de positionnement au poste

### 7. Clôture :

- Synthèse de la formation
- Evaluation

## Intervenant :

Un formateur habilité par l'INRS à délivrer des certifications SST.

## Date :

A convenir avec la structure

## Durée :

1 journée (7 heures)

## Lieu :

En intra, dans vos locaux

## Tarifs (net de taxe) :

Coût pédagogique : 1 100 €  
 Déplacement et hébergement : **sur devis**  
 ► Tarifs non-adhérents, nous consulter

## Public et prérequis :

Public : l'ensemble du personnel  
 Aucun prérequis spécifique  
 Groupe de 5 à 10 personnes

## Méthodes et moyens pédagogiques techniques et d'encadrement :

Face à face avec alternance théorie/  
 pratique;  
 Remise d'un aide-mémoire

## Modalités d'évaluation de la formation :

Evaluation des objectifs en amont  
 de la formation  
 Evaluation à chaud  
 Evaluation à froid et d'impact  
 Elaboration d'un bilan de stage

## Modalités de sanction de la formation :

Emargement par demi-journée  
 Attestations individuelles de formation  
 Certificat de réalisation

## Accessibilité :

Stagiaires porteurs d'un handicap, nous  
 contacter pour vérifier la possibilité  
 d'adapter les contenus.  
 Délais d'accès, de 2 à 6 mois en  
 moyenne.

## Votre référent formation :

Laurent DUBOIS  
 formation@uriopss-bfc.fr  
 03.80.68.47.20 // 06.30.16.45.94

# MANIPULATION D'EXTINCTEUR ET EVACUATION

## Objectifs :

- Connaître le feu et ses modes de propagation afin de mettre en œuvre les moyens d'extinction nécessaires
- Reconnaître le signal d'alarme et exécuter la conduite à tenir pour évacuer

## Programme :

### Combustion et Prévention

#### 1 . Le feu :

- Le triangle du feu
- Energie d'activation

#### 2 . La combustion :

- Définition
- La combustion des gaz ; des liquides ; des solides

#### 3 . Les modes de propagation :

- Rayonnement
- Conduction
- Convection
- Transport ou projection

#### 4 . Classes de feux et produits d'extinction :

- Classes de feux
- L'eau
- Les additifs
- Le CO2
- Les poudres

#### 5 . Les moyens de secours :

- Les extincteurs portatifs et mobiles

#### 6 . Exercices sur feux réels :

- Extincteurs à eau +additif
- Extincteurs au CO2

#### 7.Evacuation :

- Importance de l'évacuation lors d'un incendie
- Signal d'alarme et mise en sécurité du personnel au point de rassemblement
- Procédures d'évacuation et consignes de sécurité

### Intervenant :

Un formateur habilité par l'INRS à délivrer des certifications SST.

### Date :

A convenir avec la structure

### Durée :

0,5 journée (3,5 heures)

### Lieu :

En intra, dans vos locaux

### Tarifs (net de taxe) :

Coût pédagogique : 890 €

Déplacement et hébergement : **sur devis**

► Tarifs non-adhérents, nous consulter

### Public et prérequis :

Public : l'ensemble du personnel

Aucun prérequis spécifique

Groupe de 5 à 10 personnes

### Méthodes et moyens pédagogiques techniques et d'encadrement :

Face à face avec alternance théorie/pratique;

Remise d'un aide-mémoire

### Modalités d'évaluation de la formation :

Evaluation des objectifs en amont de la formation

Evaluation à chaud

Evaluation à froid et d'impact

Elaboration d'un bilan de stage

### Modalités de sanction de la formation :

Emargement par demi-journée

Attestations individuelles de formation

Certificat de réalisation

### Accessibilité :

Stagiaires porteurs d'un handicap, nous contacter pour vérifier la possibilité d'adapter les contenus.

Délais d'accès, de 2 à 6 mois en moyenne.

### Votre référent formation :

Laurent DUBOIS

formation@uriopss-bfc.fr

03.80.68.47.20 // 06.30.16.45.94



## SAUVETEUR SECOURISTE AU TRAVAIL - INITIALE

**Objectifs :**

- Être capable, en présence d'une victime, d'appeler les secours et de choisir un comportement adapté

**Programme :**

1. Rechercher les dangers persistants pour protéger
2. De « protéger » à « prévenir »
3. Examiner la victime et faire alerter
4. De « faire alerter » à « informer »
5. Secourir
6. La victime saigne abondamment :
  - Faire une compression manuelle sur le saignement abondant
  - Poser un tampon relais
  - Poser un coussin hémostatique d'urgence
7. La victime s'étouffe :
  - Effectuer les claques dans le dos
  - Effectuer les compressions abdominales
  - Méthode pour l'adulte, l'enfant et le nourrisson
8. La victime se plaint de brûlures :
  - Arroser pour éteindre et refroidir
  - Arroser pour rincer, déshabiller
9. La victime se plaint de ne pas pouvoir effectuer certains mouvements :
  - Éviter toute manipulation intempestive
  - Maintien de la tête en cas de douleur au niveau de la tête et du dos
10. La victime présente une plaie qui ne saigne pas abondamment :
  - Mettre en position d'attente pour une plaie grave
  - Conditionner le segment sélectionné
  - Nettoyer et protéger la plaie simple
11. La victime se plaint de sensations pénibles et/ou présente des signes anormaux :
  - Écouter
  - Questionner
  - Apprécier
  - Mettre au repos
12. La victime ne répond pas mais elle respire :
  - Libération des voies respiratoires
  - Mise en PLS
13. La victime ne répond pas, elle ne respire pas :
  - Réanimation cardio-pulmonaire
  - Utilisation du défibrillateur chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson

**Intervenant :**

Un formateur habilité par l'INRS à délivrer des certifications SST.

**Date :**

A convenir avec la structure

**Durée :**

2 journées (14 heures)

**Lieu :**

En intra, dans vos locaux

**Tarifs (net de taxe) :**

Coût pédagogique : 1 490 €

Déplacement et hébergement : sur devis

► Tarifs non-adhérents, nous consulter

**Public et prérequis :**

Public : l'ensemble du personnel

Aucun prérequis spécifique

Groupe de 5 à 10 personnes

**Méthodes et moyens pédagogiques techniques et d'encadrement :**

Face à face avec alternance théorie/pratique;

Remise d'un aide-mémoire

**Modalités d'évaluation de la formation :**

Évaluation des objectifs en amont de la formation

Évaluation à chaud

Évaluation à froid et d'impact

Élaboration d'un bilan de stage

**Modalités de sanction de la formation :**

Emargement par demi-journée

Attestations individuelles de formation

Certificat de réalisation

**Accessibilité :**

Stagiaires porteurs d'un handicap, nous contacter pour vérifier la possibilité d'adapter les contenus.

Délais d'accès, de 2 à 6 mois en moyenne.

**Votre référent formation :**

Laurent DUBOIS

formation@uriopss-bfc.fr

03.80.68.47.20 // 06.30.16.45.94

Formation certifiante, conforme au programme de l'INRS, selon la réglementation en vigueur : art R.4224-15 Code du Travail

# SAUVETEUR SECOURISTE AU TRAVAIL MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPETENCES (MAC)

## Objectifs :

- Réactualiser les connaissances des risques et les consignes de sécurité de l'entreprise.
- Réactualiser les techniques des gestes de premiers secours, intégrer ces techniques dans un esprit de prévention.

## Programme :

### 1. La victime saigne abondamment

- Faire une compresse manuelle sur le saignement abondant;
- Poser un tampon relais.
- Poser un coussin hémostatique d'urgence.

### 2. La victime s'étouffe :

- Effectuer les claques dans le dos
- Effectuer les compressions abdominales
- Méthode pour l'adulte, l'enfant et le nourrisson.

### 3. La victime se plaint de brûlures :

- Arroser pour éteindre et refroidir
- Arroser pour rincer, déshabiller.

### 4. La victime se plaint de ne pas pouvoir effectuer certains mouvements :

- Éviter toute manipulation intempestive
- Maintien de la tête en cas de douleur au niveau de la tête et du dos

### 5. La victime présente une plaie qui ne saigne pas abondamment :

- Mettre en position d'attente pour une plaie grave
- Conditionner le segment sélectionné
- Nettoyer et protéger la plaie simple

### 6. La victime se plaint de sensations pénibles et/ou présente des signes anormaux :

- Ecouter, questionner, apprécier, mettre au repos.

### 7. La victime ne répond pas mais elle respire :

- Libération des voies respiratoires
- Mise en PLS

### 8. La victime ne répond pas, elle ne respire pas :

- Réanimation cardio-pulmonaire et utilisation du défibrillateur chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson.

## Intervenant :

Un formateur habilité par l'INRS à délivrer des certifications SST.

## Date :

A convenir avec la structure

## Durée :

1 journée (7 heures)

## Lieu :

En intra, dans vos locaux

## Tarifs (net de taxe) :

Coût pédagogique : 850 €

Déplacement et hébergement : sur devis

► Tarifs non-adhérents, nous consulter

## Public et prérequis :

Public : l'ensemble du personnel

Aucun prérequis spécifique

Groupe de 5 à 10 personnes

## Méthodes et moyens pédagogiques techniques et d'encadrement :

Face à face avec alternance théorie/pratique;

Remise d'un aide-mémoire

## Modalités d'évaluation de la formation :

Evaluation des objectifs en amont de la formation

Evaluation à chaud

Evaluation à froid et d'impact

Elaboration d'un bilan de stage

## Modalités de sanction de la formation :

Emargement par demi-journée

Attestations individuelles de formation

Certificat de réalisation

## Accessibilité :

Stagiaires porteurs d'un handicap, nous contacter pour vérifier la possibilité d'adapter les contenus.

Délais d'accès, de 2 à 6 mois en moyenne.

## Votre référent formation :

Laurent DUBOIS

formation@uriopss-bfc.fr

03.80.68.47.20 // 06.30.16.45.94

Formation certifiante, conforme au programme de l'INRS, selon la réglementation en vigueur : art R.4224-15 Code du Travail