PROGRAMME DE FORMATION
« CONFORT ET QUALITE DE VIE AU POSTE DE CONDUITE »

(Durée : 7 heures)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Objectifs principaux

- Prévenir le mal de dos et les pathologies qui en découlent (Conséquences physiques de la position assise)
- Connaître les règles d'ergonomie du poste de conduite et de son environnement (Savoir régler son siège en fonction de sa morphologie …)
- Acquérir la bonne attitude en situation réelle de conduite

Objectifs complémentaires

- Faire que tous les conducteurs connaissent tous les réglages des sièges de bus pour retrouver la position de conduite idéale quel que soit le bus emprunté.
- Optimiser les capacités du matériel mis à leur disposition sans le dégrader faute de connaissances suffisantes et responsabiliser le conducteur face à tout incident technique.

MODALITES LOGISTIQUES, PEDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

Public visé, prérequis et modalités de suivi

- Tous conducteurs de véhicules de transport de voyageurs.
- Aucun prérequis.
- Signature d'une feuille d'émargement.

Durée et composition du groupe

- 1 jour (de 8H30 à 12H00 et 13H30-17H00), soit 7 heures
- Groupe de 7 personnes maximum (pour que le temps de conduite de chacun soit suffisant)

Méthodes et moyens pédagogiques

- L'approche méthodologique de Dos Majeur s'appuie sur une étude de plusieurs parcs de véhicules urbains, interurbains, tourisme et tramway.
- La formation se caractérise par des apports de connaissances indispensables qui sont ensuite mis en pratique dans les conditions réelles de travail au poste de conduite.
- Une proposition de procédure de réglage du siège est élaborée avec le groupe et adaptée en fonction de la morphologie et des antécédents physiques de chaque conducteur individuellement.
- L'entreprise cliente met à disposition du groupe un véhicule de type bus urbain pour la mise en pratique.

Modalités d'évaluation

- A l'issue de la formation, les participants se voient délivrer une attestation de fin de formation validant leurs acquis. L'évaluation des acquis se déroule en contrôle continu tout au long de la formation.
- Une évaluation à chaud permet de mesurer la satisfaction des stagiaires.

Encadrement

- L'intervenante Isabelle MAZET est une formatrice professionnelle, diplômée en ergonomie.
- Elle est habilitée par le réseau INRS/CARSAT à dispenser des formations d'Animateur Prévention du Transport Routier et d'Acteurs Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

CONTENU PEDAGOGIQUE DETAILLE

Approche théorique en salle : 3 heures 30 (de 8h30 à 12h00)

Astreintes et contraintes du Conducteur

- Les objectifs de cette formation.
- Les attentes de chacun des participants.
- Statistiques : le mal au dos des conducteurs.

Le Conducteur et le mal au dos

- Généralités, et la colonne vertébrale du Conducteur : connaissance de l'outil vertébral (examen d'une colonne vertébrale, de vertèbres et de disques) ; ses contraintes ; ses impératifs ; nos obligations.

Etude de la position assise, et ses conséquences physiques

- Colonne, bassin, membres, mais aussi sur les compressions musculaires fessières et circulatoires, sur la respiration et la digestion.

La position assise du Conducteur

- Deux approches convergentes de la position idéale de conduite.
- Intérêts de cette position : fatigue puis douleurs, ou confort, vigilance et sécurité.

Le poste de conduite

- Ergonomie d'un poste de conduite.
- Connaissance des sièges ISRI (et autres) et des postes de conduite.
- Découverte des différents types de sièges des bus de la société.
- Le fonctionnement de chaque réglage pour chaque type de siège.
- Réglages en 10 points : du siège à sa morphologie, des commandes et des postes de conduite.
- Réglages complémentaires de l'ensemble « Conducteur siège » au poste de conduite.
- Réglages divers : grandes et petites tailles.
- Positions spécifiques : passage d'un rond-point, caisse.

Remise d'un document technique spécifique de fin de formation

- Ce document est un aide-mémoire du Conducteur : il ne quittera plus sa sacoche (surtout celle du jeune Conducteur), et s'accompagnera d'une photo de la position idéale du conducteur (spécifique à chaque stagiaire).
- Très visuel grâce à de nombreuses photos, il reprend pour chaque famille de bus : le modèle de siège en place, l'ensemble des réglages à sa disposition, la position de chaque commande, les réglages de la colonne de direction, l'approche des différentes zones d'atteinte.

Approche pratique dans un bus : 3 heures 30 (de 13h30 à 17h00)

Mise en pratique des nouveaux acquis

- Prise en charge individuelle, environ 30 minutes, par stagiaire (d'où 7 stagiaires par groupe), sur une ligne régulière.
- Le conducteur-stagiaire règle son siège suivant la procédure et valide cette position en roulant sur une ligne régulière. Il devra positionner les différents segments de son corps selon des angles de confort et de moindre contrainte, et accéder à toutes les commandes.
- Photo de chaque stagiaire, de profil, au poste de conduite après avoir réglé siège et volant à l'environnement du poste de conduite. La photo leur est adressée nominativement sous huitaine : repérage de la position selon 2 cotes.

Synthèse, bilan et évaluation de la formation

- Evaluation à chaud de la formation en salle, avec la présence d'un responsable si possible.