

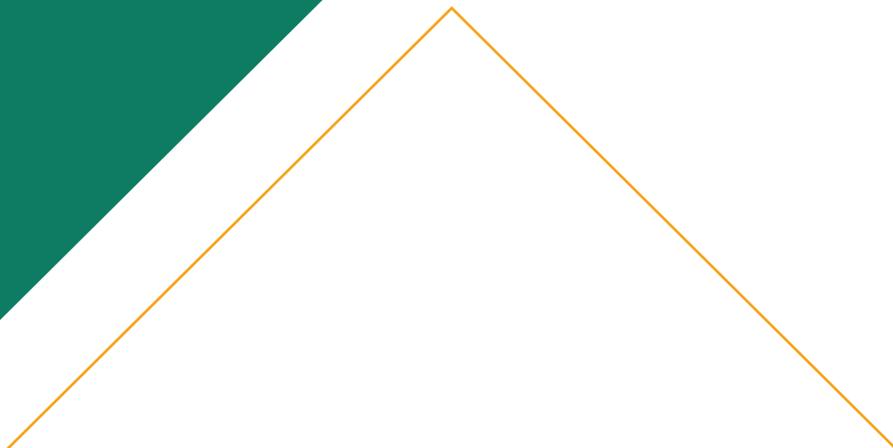


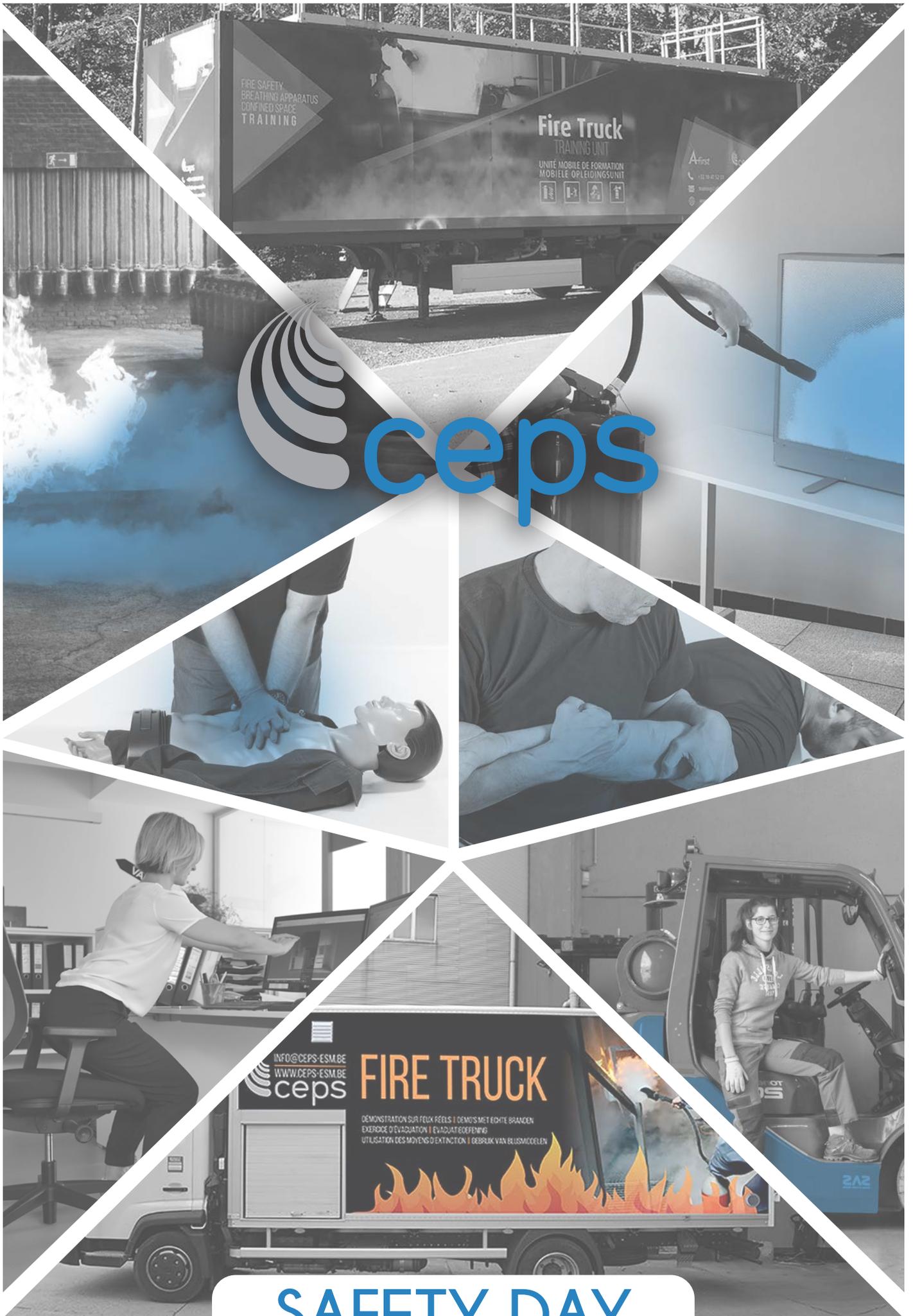
# SAFETY DAY



## QU'EST CE QU'UN SAFETY DAY ?

Nous réalisons votre Safety Day dans nos installations ou dans votre entreprise. Nous pouvons organiser votre Safety Day à la carte ou sous forme de petits ateliers répartis en différentes thématiques en français et en néerlandais.





ceps

SAFETY DAY



## ATELIER « LES ASSUÉTUDES »

Alcools, drogues, médicaments et travail, un dangereux cocktail !

### — Objectif

Cet atelier éducatif vise à sensibiliser les travailleurs de façon ludique sur les risques de l'alcool ou de la drogue au travers d'exercices pratiques.

### — Contenu

Utilisation d'un programme informatique représentant la courbe d'alcoolémie suivant la consommation. Parcours et exercices pratiques à effectuer avec des lunettes simulant l'effet de l'alcool. Atelier encadré par 1 formateur.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👤 maximum 12 personnes

## ATELIER CHUTES ET GLISSADES

### — Objectif

Les chutes et les glissades, ça tombe toujours mal !

Cet atelier vise à informer les travailleurs sur les risques de chutes et de glissades et les bonnes méthodes de prévention pour les éviter mais également invite les participants à réfléchir à leur comportement sur le lieu de travail et à leur domicile.

### — Contenu

Les différents types d'accidents de plain-pied.  
Les différents facteurs matériels, organisationnels, individuels et environnementaux liés aux chutes de plain-pied.

Evaluer les situations à risques.

Rappeler les règles de sécurité (ex : tenir la rampe, faire ses lacets, ...) et l'importance des protections des mains, de la tête et des pieds.

Exercices pratiques : Un circuit pratique sera organisé.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👤 maximum 12 personnes



## ATELIER GESTION DU STRESS

Le stress fait partie des fléaux de notre époque, mais que savons-nous de lui, de son mécanisme ?

Comment acquérir les outils nécessaires à la maîtrise de ses effets néfastes et retrouver rapidement accès à son potentiel ? Existe-t-il un bon et un mauvais stress ?

### — Objectif

Mieux comprendre le stress et explorer des pistes pour l'évacuer. Aborder le stress et ses mécanismes sous l'aspect psychologique et physiologique et donc de comprendre pourquoi et comment votre corps réagit face au stress.

La partie pratique nous donne l'occasion de travailler des techniques importantes pour la gestion du stress comme l'encrage, le lâcher-prise et la respiration. Ces techniques utilisent des exercices simples et utilisables en toutes circonstances.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 12 personnes

## BODY & MIND

### — Objectif

Mens sana in corpore sano.

### — Contenu

Une session tonifiante, relaxante ou surprenante pour s'offrir une pause dans la journée. Un de nos experts accompagne les participants dans des mouvements de renforcement musculaire, d'assouplissement ou de détente.

Nous pouvons proposer plusieurs modules de 20 minutes chacun qui s'enchaînent tout au long de la journée.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 20 minutes par exercice

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 12 personnes



## ATELIER BIEN-ÊTRE : LE MASSAGE SUR CHAISE

Simplicité, rapidité et efficacité !



### — Objectif

Le massage sur chaise permet d'offrir une parenthèse de relaxation physique et mentale. La sensation de légèreté sans endormissement permet de parfaitement s'adapter à vos événements.

### — Contenu

Ce massage s'effectue habillé sur une chaise ergonomique durant 15-20 min. Il utilise des pressions, étirements et balancements en ciblant principalement les dos, mains, bras, nuque et tête.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 8h - 8h20 - 8h40 - 9h00 - 9h20 - 9h40 - 10h - 10h20 - 10h40 - 11h00 - 11h20 - 11h40 - 12h30 - 12h50 - 13h10 - 13h30 - 13h50 - 14h10 - 14h30 - 14h50 - 15h10 - 15h30 - 15h50 - 16h10 - 16h30

🕒 15-20 minutes par massage

🕒 entre 08h00 et 17h00

## ATELIER VÉLO-SMOOTHIE

### — Objectif

Le CycloBlend® permet de promouvoir la pratique régulière d'une activité physique mais aussi un mode de vie plus sain et plus respectueux de l'environnement.

### — Contenu

5 vélos à smoothies à l'aspect professionnel.

5 boîtes à vélo smoothie se transformant en «Bar à Smoothies»

Des conseils nutrition et activité physique.

Atelier encadré par 1 formateur.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 10 personnes

### — À prévoir sur place

Un point d'eau (lavabo) et un frigo à proximité du lieu où se déroulera l'atelier.



## ATELIER NUTRITION ET SANTÉ/BIEN-ÊTRE

Beaucoup de pathologies actuelles sont les conséquences d'une alimentation inadéquate. Cet atelier donne des pistes sur l'art de bien se nourrir et les conséquences d'une bonne alimentation sur le maintien de la forme et de la santé.

### — Objectif

Beaucoup de pathologies actuelles sont les conséquences d'une alimentation inadéquate. Cet atelier donne des pistes sur l'art de bien se nourrir et les conséquences d'une bonne alimentation sur le maintien de la forme et de la santé.

### — Contenu

- Nutrition et santé
- Nutrition et fatigue
- Nutrition et digestion
- Nutrition et inflammation
- Intolérances et allergies alimentaires
- Nutrition, poids de forme et silhouette
- Booster sa concentration et atténuer la fatigue grâce à la nutrition
- Les compléments alimentaires intéressants
- Trucs & astuces

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 12 personnes

## ACTIVITÉ PHYSIQUE – PRÉVENTION DES MAUX DE DOS

### — Objectif

Quelle est la meilleure activité physique pour prendre soin de mon dos et mon corps en général?

### — Contenu

- Les bonnes/mauvaises activités physiques et pourquoi
- Quelle durée, fréquence et intensité de mouvements dois-je faire pour m'assurer une bonne santé?
- Plutôt sport d'extérieur ou d'intérieur?
- Quels sont les principaux pièges lorsqu'on commence?
- Comment utiliser ma fréquence cardiaque?

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 8h00 et 17h00

👥 maximum 10 personnes



## ERGONOMIE – PROFIL MANUTIONNAIRE

### — Objectif

Prévention des risques liés à la manutention de charges. Assis ou debout, il n'est pas facile de conserver une bonne posture au travail. Surtout quand l'activité se prolonge plusieurs heures. Si vos travailleurs adoptent une mauvaise posture, ils ne tarderont pas à en ressentir les effets, au niveau du dos ou des articulations. On parle à ce niveau de «troubles musculo-squelettiques ou TMS». Les TMS sont généralement provoquées par des mouvements normaux du bras et de la main (flexion, extension, allongement du bras, etc.). Si ces mouvements ne sont pas particulièrement dangereux lorsqu'ils sont effectués dans le cadre des activités de la vie quotidienne, leur répétition continue, et, surtout, la rapidité des mouvements et l'insuffisance de la période de récupération entre eux, en font une des maladies professionnelles les plus fréquentes à l'origine d'un absentéisme très important. Afin de corriger ces mauvaises habitudes, nous vous proposons une formation en gestes et postures qui est dynamique, participative et avant tout pratique.

### — Contenu

- Conscientisation des risques liés à la fonction
- Conseils des aménagements du poste de travail
- Exercices pratiques de détente mentale et physique
- Exercices pratiques de stimulation de la musculature
- Présentation ludique et interactive
- Conseils personnalisés

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 12 personnes



- local non meublé
- du matériel de manutention propre à vos activités



## ERGONOMIE – PROFIL ADMIN

### — Objectif

Prévention des risques liés au travail sur écran. Le travail sur écran est souvent qualifié de travail physiquement léger. Néanmoins, il peut tout de même engendrer des risques pour la santé des travailleurs. Travailler sur ordinateur requiert peu de force, mais aussi peu de mouvements. Cela peut engendrer certains problèmes, d'autant qu'il faut tenir compte des nombreuses heures passées devant le clavier, non seulement au travail mais aussi à la maison. En gardant la même position durant une longue période, on sollicite les mêmes groupes musculaires et les mêmes pressions articulaires de manière prolongée. La circulation sanguine est entravée et les toxines s'accumulent. Ceci provoque une sensation de fatigue, mais entraîne aussi des lésions. La charge statique prolongée est souvent due à l'inadéquation du contenu de la tâche (manque de variation) et de l'organisation du travail (manque de pauses). L'homme adapte facilement son corps, même s'il doit pour cela adopter une position assez peu naturelle. Le travail sur écran exige bien souvent de rester assis dans la même position pendant plusieurs heures, jour après jour. À long terme, une mauvaise position de travail et un comportement peu dynamique peuvent représenter une charge importante pour le corps et l'esprit.

### — Contenu

- Conscientisation des risques liés à la fonction
- Correction des réglages du poste de travail – Ecran fixe et portable.
- Exercices pratiques de détente mentale et physique
- Exercices pratiques de stimulation de la musculature
- Présentation ludique et interactive
- Conseils personnalisés

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 12 personnes

🖥️ un bureau avec PC, écran, clavier et avec une chaise





## TECHNIQUES DE DÉFENSE

### — Objectif

Initier votre personnel à :

- Analyser des situations conflictuelles de tous types et prendre des décisions adaptées.
- Se soustraire à la violence physique.

### — Contenu

Exercices pratiques

- Techniques de base de self défense.
- Comment se soustraire à une attaque.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 12 personnes

## ATELIER PREMIERS SOINS

### — Objectif

Apprendre les gestes qui sauvent, c'est-à-dire les gestes à faire, mais aussi et surtout, les gestes à ne pas faire! Cet atelier s'adresse donc à toutes les personnes qui ne peuvent pas bénéficier immédiatement de l'aide d'un secouriste parce qu'elles circulent en dehors de l'entreprise (chantiers, espaces verts, etc.) mais qui souhaitent pouvoir réagir adéquatement en cas de malaise ou d'accident qui se passerait sous leurs yeux.

### — Contenu

- Appel des services de secours 112
- Règles de sécurité et explication d'une boîte de secours de base + carnet de soins
- Comment réagir face à une personne inconsciente qui respire (mise en position latérale de sécurité)
- Comment réagir face à une personne inconsciente qui ne respire plus (DEMO RCP et Défibrillateur)
- Comment réagir face à une personne qui s'étouffe (exercice avec veste Heimlich)
- Comment stopper un saignement et gérer une plaie (compression directe)
- Comment traiter une brûlure (1er et 2ème degré)

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 12 personnes



# SENSIBILISATION À L'UTILISATION DU DEA

## — Objectif

Avoir une compétence opérationnelle dans l'intégration du défibrillateur externe automatique lors d'une réanimation cardiopulmonaire précoce.

- Apporter les premiers soins.
- Pouvoir, le cas échéant, réaliser une réanimation cardio-pulmonaire.

## — Contenu

Savoir reconnaître une victime inconsciente et appeler efficacement les secours.

- Le DEA, les impositions légales, le matériel.
- L'intérêt de la défibrillation dans les 1ères minutes d'intervention.
- La réanimation cardio-pulmonaire de base (RCP).
- Intégration et utilisation du DEA dans la RCP.

## — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 15 personnes

## — À prévoir sur place

Une salle pouvant accueillir 15 personnes et avec de la place pour faire les exercices pratiques.





## SIMULATEUR DE FEU

### — Objectif

- Le système de formation à l'extinction numérique BullsEye® utilise des flammes automatiques et un extincteur au laser pour apprendre aux stagiaires comment éteindre correctement des feux naissants. Le système reconnaît si le stagiaire choisit la bonne classe d'extincteur, se positionne à la bonne distance des flammes et s'il vise et balaye correctement à la base du feu.

Les avantages :

- Permet d'organiser les formations en intérieur, directement sur le lieu de travail.
- Effets sonores intégrés.
- Génération de fumée intégrée.
- Wifi.
- Télécommande sans fil.
- Reconnaissance du type d'extincteur.
- Détection de la distance par rapport au feu.
- Collecte des dossiers de formation pour évaluer les stagiaires et suivre leurs progrès.

### — Contenu

Un système de formation à l'extinction numérique.  
Atelier encadré par un formateur.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 15 personnes

🔌 Besoin d'une alimentation électrique 220 V

# SIMULATEUR D'ÉVACUATION DANS LA FUMÉE

## — Objectif

- Apprendre aux participants à s'adapter et à rester calme dans des situations d'urgence.
- Apprendre aux employés à trouver les sorties de secours et à mettre en pratique le plan d'urgence dans un environnement enfumé.
- Apprendre aux participants à se baisser pour avoir une vue plus claire en variant les réglages de fumée.

Le masque Occultant Electronique Misty® permet de réduire ou d'occulter la vision des participants à tout moment. De l'entraînement à l'évacuation d'urgence d'employés, jusqu'à l'exercice de sauvetage par des sapeurs-pompiers, le masque Misty® permet aux participants d'évoluer sans problème dans un environnement enfumé. Le formateur peut, au moyen de la télécommande, varier le film du masque de transparent à opaque, et avoir lui-même une parfaite visibilité lors de l'exercice d'entraînement.

Les avantages :

- Idéal pour des entraînements dans des endroits où l'utilisation de fumée n'est pas possible.
- Le formateur peut facilement suivre l'exercice.
- Les participants ont toujours la possibilité d'éclaircir leur masque au moyen d'un bouton d'arrêt d'urgence.

## — Contenu

Masques Occultants Electroniques Misty®  
Atelier encadré par un formateur.

— **Modalités** *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 10 personnes



# INITIATION EXTINCTION INCENDIE AVEC LE FIRE TRUCK III

## — Objectif

initier votre personnel à la première intervention suite à un départ de feu.

## — Contenu

- Explications sur les éléments nécessaires au déclenchement d'un incendie.
- Mesures de prévention pour éviter le déclenchement, le développement et la propagation d'un incendie
- Démonstration de mise en service et de fonctionnement des moyens de première intervention: extincteurs au CO2 – aqua-mousse.
- Exercices d'extinction individuels avec différents types d'extincteurs. Utilisation extincteurs à mousse et CO2. Simulation de feu au sol (générateur au gaz).
- Extinction feux en 3 points (hauteurs différentes).
- Simulation d'extinction de feu de friteuse (torchon ou couverture anti-feu).
- Simulation d'extinction de feu électrique.

## — Notre Unité Mobile

Camion de 8 mètres aménagé et équipé spécifiquement pour réaliser des exercices sur feux réels :

- 3 foyers de gaz de hauteurs différentes
- Utilisation de différents types d'extincteurs (CO2 et aqua-mousse)
- Mises en situation (ouverture de porte, boîtier alarme, ...)

Technologie pointue + Combustion parfaite = atmosphère saine. Autonome en énergie (eau réservoir + récupération – électricité).

## — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👤 maximum 8 personnes en même temps dans le camion

🔧 Pas de tente mais contraintes techniques A PRÉVOIR SUR LE SITE :

- Emplacement de parking de minimum 10 m de long
- Une entrée de minimum 3 m de large et 3,5 m de hauteur
- Rayon de braquage suffisamment grand pour le camion
- Pente maximale de 3%
- Si possible, un simple raccord 230V domestique à 30 m de la dépose.



# INITIATION EXTINCTION INCENDIE AVEC LE FIRE TRUCK I

## — Objectif

initier votre personnel à la première intervention suite à un départ de feu.

## — Contenu

- Explications sur les éléments nécessaires au déclenchement d'un incendie.
- Mesures de prévention pour éviter le déclenchement, le développement et la propagation d'un incendie
- Démonstration de mise en service et de fonctionnement des moyens de première intervention: extincteurs au CO2, poudre et aqua-mousse.
- Exercices d'extinction individuels avec différents types d'extincteurs. Utilisation extincteurs à mousse et CO2. Simulation de feu au sol (générateur au gaz).
- Simulation d'extinction de feu de friteuse (torchon ou couverture anti-feu).
- Simulation d'extinction de feu électrique.

## — Notre Unité Mobile

Camion semi-remorque aménagé et équipé spécifiquement pour réaliser des exercices sur feux réels :

- 3 foyers de gaz d'origines différentes (écran, corbeille, de surface)
- Utilisation différents types d'extincteurs (poudre, CO2 et aqua-mousse) et RIA
- Mises en situation (ouverture de porte, boîtier alarme, ...)
- Technologie pointue + Combustion parfaite = atmosphère saine
- Autonome en énergie (eau réservoir + récupération – électricité)
- Foyers asservis et contrôlés par commande électronique
- Équipements Protection Individuelle fournis

## — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👤 maximum 10 personnes en même temps dans le camion

🔧 Contraintes techniques SUR LE SITE DU CLIENT

- Un emplacement de parking de minimum :
  - 20 m de long (cabine + remorque)
  - 4,5 m de large
- Un accès au site de minimum 3 m de large et 4 m de hauteur
- Un rayon de braquage suffisamment grand pour cabine + remorque
- Une pente maximale de 10%
- Si possible, un raccord 230V domestique à 30 m de la dépose
- Si possible, une salle de cours



## ATELIER FEU AVEC LE FIRE TRAINER



### — Objectif

initier votre personnel à la première intervention suite à un départ de feu.

### — Contenu

- Explications sur les éléments nécessaires au déclenchement d'un incendie.
- Mesures de prévention pour éviter le déclenchement, le développement et la propagation d'un incendie
- Le Fire Trainer® permet de réaliser au sein même de votre entreprise des exercices d'utilisation des extincteurs sur feux réels.
- Ses compartiments didactiques permettront aux participants d'approcher l'ensemble des situations liées à la prévention et à la lutte contre les incendies.
  - > Une kitchenette au plus proche du réel permettra d'appréhender le risque feu dans une cuisine
  - > Vous y retrouverez tous les éléments essentiels à une bonne compréhension du risque et les participants pourront observer la manipulation d'une couverture anti-feu sur un foyer réel
  - > Un volume clos où un générateur de flammes réelles mettra les participants en situation pour apprendre à utiliser efficacement les moyens de lutte portatifs en limitant au l'impact environnemental lié à l'utilisation des extincteurs.

### — Notre Unité Mobile

De la taille d'une remorque tractée double essieux, le Fire Trainer est parfaitement autonome pour fournir une session de formation innovante.

- Les foyers alimentés au gaz propane, sa fumée générée par une machine à fumée synthétique en font un outil extrêmement propre.
- La quasi-totalité du bicarbonate de soude émit par les extincteurs est conservée dans le volume.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👤 maximum 15 personnes

🔌 un simple raccordement 230 Volt domestique est demandé à 30 m de sa dépose.

⚠️ Un battement de 10 minutes entre chaque groupe doit être prévu pour remettre en place le matériel d'extinction.

## INITIATION EXTINCTION INCENDIE EN CENTRE CEPS

### — Objectif

initier votre personnel à la première intervention suite à un départ de feu.

### — Contenu

- Explications sur les éléments nécessaires au déclenchement d'un incendie.
- Mesures de prévention pour éviter le déclenchement, le développement et la propagation d'un incendie
- Démonstration de mise en service et de fonctionnement des moyens de première intervention: extincteurs au CO2, poudre et aqua-mousse.
- Exercices d'extinction individuels avec différents types d'extincteurs. Utilisation extincteurs à mousse et CO2. Simulation de feu au sol.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👤 maximum 12 personnes



## SENSIBILISATION À L'UTILISATION D'UNE NACELLE ÉLÉVATRICE (PEMP)

### — Objectif

savoir utiliser correctement les nacelles élévatrices en entreprise ou sur chantier.

### — Contenu

Théorie et pratique à proximité de la nacelle.

La prise de poste et la fin de poste.

Les consignes de sécurité lors de l'installation et du déplacement de la nacelle.

L'utilisation du harnais antichute.

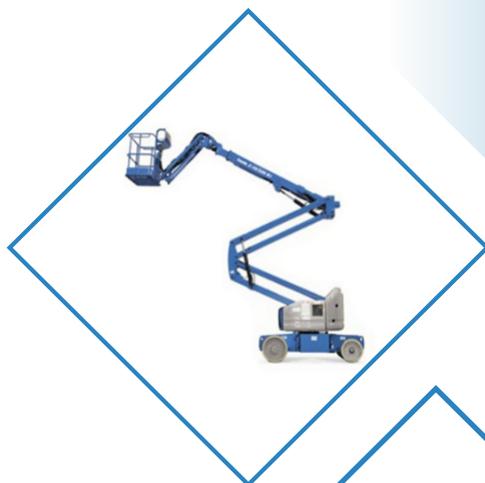
Les manœuvres de sauvegarde.

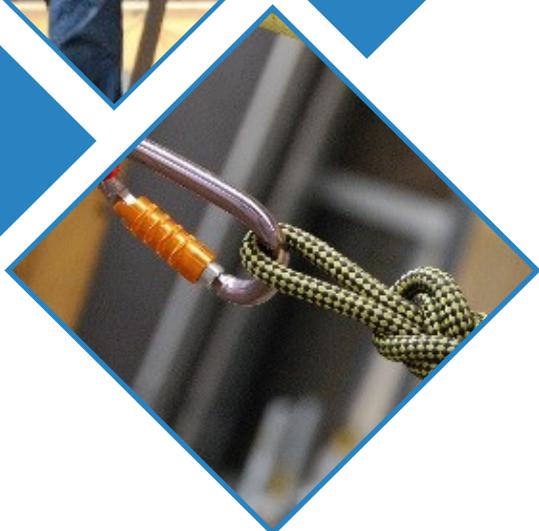
### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👤 maximum 8 personnes





## ATELIER TRAVAIL EN HAUTEUR AVEC UN HARNAIS

### — Objectif

Les chutes de hauteur constituent la principale cause d'accidents graves. Cet atelier sensibilisera votre personnel à travailler en hauteur avec un harnais en toute sécurité.

### — Contenu

Présentation du matériel

- 2 types de harnais : harnais antichute et harnais antichute + travail sur corde
- Systèmes de liaison antichute (longes, stop chute, bloqueur ASAP, casque)

Facteur de chute et tirant d'air.

Utilisation et réglage du matériel (exercices individuels).

Contrôle du matériel.

Test de suspension.

Syndrome du harnais.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👤 maximum 10 personnes

🔧 un palan, un treuil ou une potence pour les exercices pratiques de mise en suspension.

## ATELIER TRAVAIL SUR ÉCHELLE (DOMESTIQUE ET EN INDUSTRIE)

### — Objectif

choisir mon échelle et l'utiliser correctement.

### — Contenu

- Que dit la loi ?
- Les risques et accidents
- Les différentes échelles
- Les 5 étapes pour travailler en sécurité
- Je contrôle mon échelle

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👤 maximum 12 personnes

🔧 À fournir : un local avec écran, une échelle ou escabelle



## ATELIER TECHNIQUES D'ÉLINGAGE

### — Objectif

Apprendre les différentes techniques d'élingage.

### — Contenu

- Les tâches de l'élingueur, de l'accrocheur (risques particuliers).
- Mesures de sécurité (manœuvre de levage, facteur d'élingage).
- Techniques d'élingage : câbles, chaînes, crochets, sangles.
- Démonstrations selon les différentes techniques d'élingage.

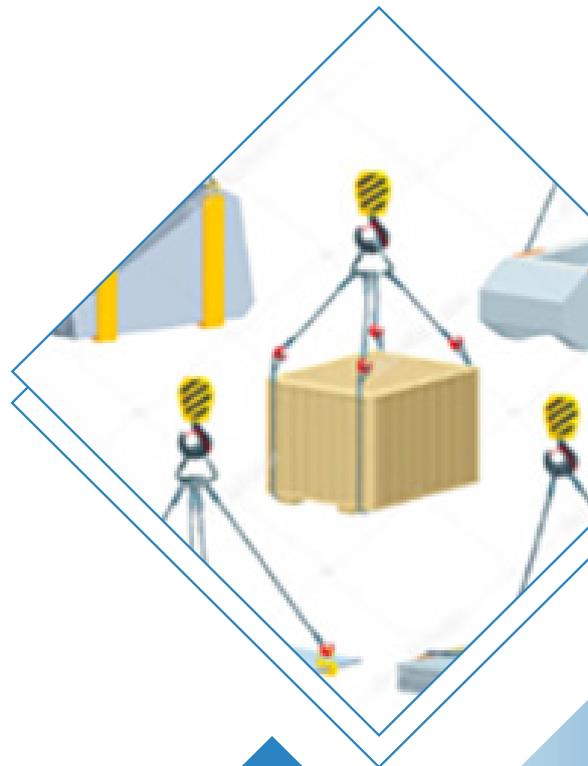
### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 10 personnes

🔧 différents types de charge et des élingues, un palan ou un pont.



## SENSIBILISATION À L'UTILISATION D'UN CHARIOT ÉLÉVATEUR

### — Objectif

sensibiliser les participants à l'utilisation en sécurité d'un chariot élévateur.

### — Contenu

Démonstrations par le formateur

- Les consignes de sécurité
- La prise de poste
- La circulation
- Les techniques de gerbage
- La fin de poste

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 8h00 et 17h00

👥 maximum 10 personnes



# SENSIBILISATION À L'UTILISATION D'UN ENGIN DE GÉNIE CIVIL

## — Objectif

fixer les compétences internes des opérateurs en axant la formation sur la pratique > même les rappels théoriques se font autour de la machine.

## — Contenu

- La prise de poste (à partir d'une check list)
  - Responsabilités de l'utilisateur
  - Composants et systèmes de manipulation de la machine
- Dispositifs de sécurité (changement d'accessoire, dépliage/repliage du grappin, etc)
- Les limites d'utilisation de la machine (distance, charge, translation, etc)
- La fin de poste
  - Respect des règles d'entretien
  - Points de graissage et niveaux
  - Mise en sécurité de la machine
  - Signalement des problèmes au contremaître

Le tout sous forme d'exercices pratiques.

## — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 8 personnes



# ATELIER RISQUES CHIMIQUES ET BIOLOGIQUES

## — Objectif

Prendre conscience des sources de risques chimiques et biologiques dans nos environnements (privé comme professionnel)

## — Contenu

Sur base de photos, identifier les sources possibles :

- Cuisine (les produits miracle sous l'évier, les germes des produits périmés dans le frigo, entretien des appareils (micro-onde, frigo, lave-vaisselle, évier, ...), buanderie (produits d'entretien, hygiène du linge de maison, mouchoirs en papiers/en tissus ?), maison en rénovation (amiante, laine de roche, ciment, peintures, solvants, moisissures, champignons,...), après un souper avec des fumeurs (utilisation de parfum d'ambiance), le jardinage (produits phytos, le compost ok ou pas ok, les rats mulots etc), le trafic environnant (pollution), la femme de ménage (mélanges incompatibles, pulvérisation, ...), travaux routier à proximité (bitumes), maison en ville (pollution, fientes, ...), maison à la campagne, les comportements en eux-mêmes etc
- Les laboratoires de chimie, de biologie, les parties techniques (qui doivent parfois être traversées pour accéder à une zone), les zones de stockages, la production, l'emballage, l'expédition, le travail d'entreprises extérieures, l'utilisation des EPC, EPI, des équipements de travail (sur base de photos que vous nous communiquerez ? ou que nous pouvons venir réaliser sur place pour une meilleure prise de connaissances des zones concernées ?)

## — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 12 personnes

## ATELIER ENVIRONNEMENT POUR LES RISQUES D'ÉPANCHEMENT

### — Objectif

En cas de pollution accidentelle dans l'entreprise, telles que fuites, déversements, ... il importe que des personnes puissent intervenir rapidement pour circonscrire la pollution et mettre en œuvre le plan de prévention.

### — Contenu

- Détecter les anomalies.
- Avertir rapidement les personnes compétentes pour enrayer le sinistre.
- Mettre en œuvre les moyens d'intervention.
- Quels sont les équipements mis à disposition.
- Drill d'habillement (si possible suivant timing à déterminer).

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👤 maximum 12 personnes



- Espace avec matériel didactique pour réaliser des mises en situations.
- Un échantillonnage des EPI disponibles et à utiliser lors d'un épanchement sur votre site

## ATELIER « PRODUITS DANGEREUX »

### — Objectif

Sensibilisation aux risques chimiques.

### — Contenu

- Qu'est-ce qu'un produit dangereux
- L'étiquetage et les pictogrammes
- Les mesures de prévention
- Comment réagir face à un déversement de produit dangereux
- Drill d'habillement en cas de déversement

### — Matériel de formation

Combinaisons Microgard, gants nitrile, masques à cartouche, feuilles et boudins absorbants, diphotérine, trivorex.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👤 maximum 15 personnes



## CONSIGNATION

### — Objectif

Sensibiliser le personnel aux règles et bonnes pratiques de mise à disposition des équipements de production pour l'exécution en sécurité d'opérations spécifiques (maintenance, arrêts, contrôles périodiques ...).

### — Contenu

- Identification des principaux risques.
- Les principes généraux de prévention appliqués à la consignation.
- Les principes des procédures de consignation (électrique, mécanique, hydraulique).
- La préparation (lavage, neutralisation, inertage, consignations électriques et mécaniques).

### — Matériel de formation

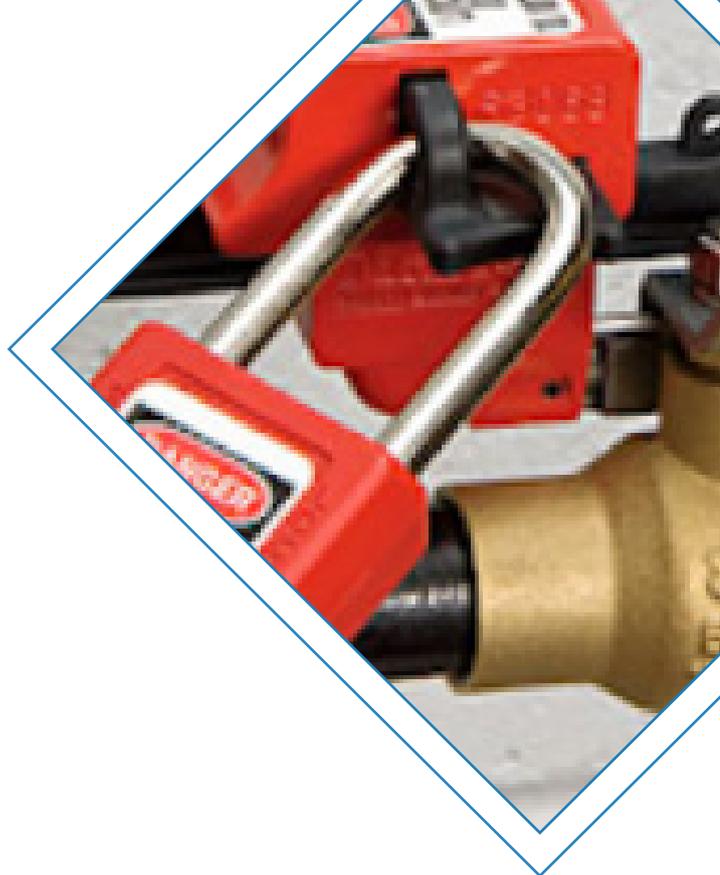
Valisette avec matériel de consignation.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 15 personnes



## SENSIBILISATION AUX RISQUES ÉLECTRIQUES SUR CHANTIER

### — Objectif

sensibiliser les participants aux risques électriques sur chantier.

### — Contenu

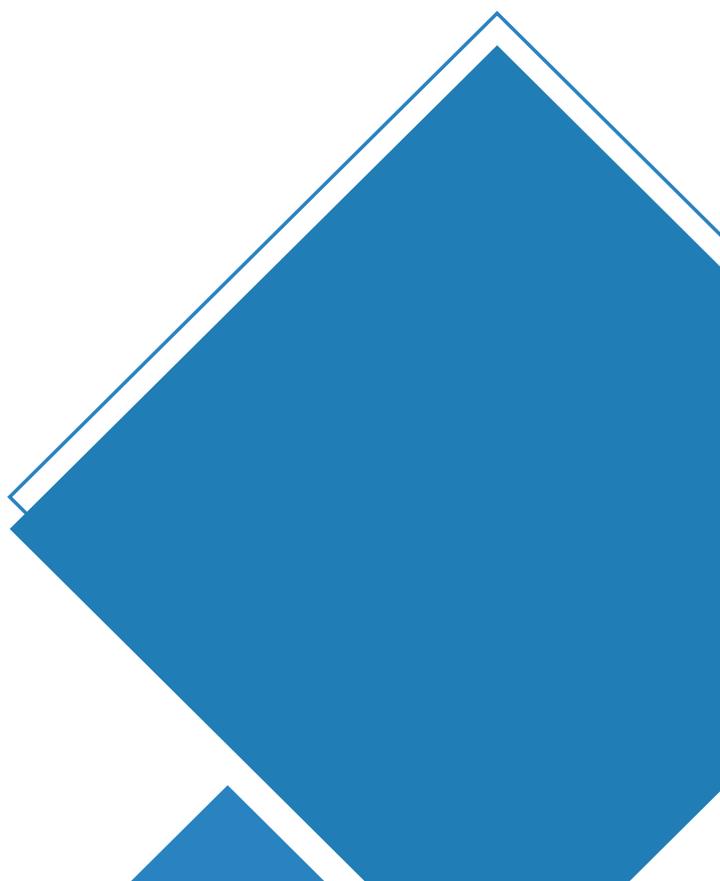
- Statistiques et analyse d'accidents
- Habilitation BA4 –BA5
- Les dangers du courant
- Outillage portatif – allonges
- Coffret électrique
- Poste à souder
- Groupe électrogène

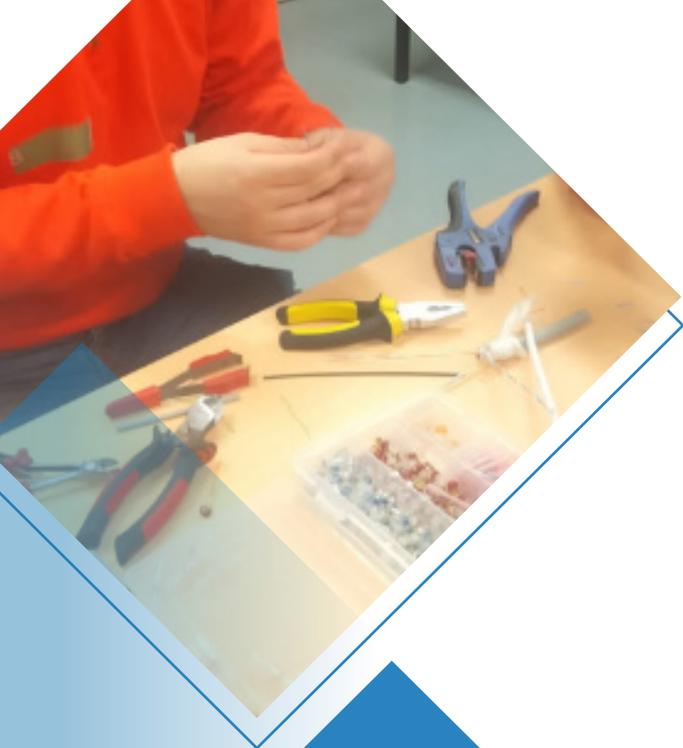
### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 8h00 et 17h00

👥 maximum 12 personnes





## ATELIER RACCORDEMENT DE CÂBLES TÉLÉCOM

### — Objectif

Pouvoir détecter un câble télécom défaillant et réparer une jonction de câble.

### — Contenu

Rappel des dangers du courant électrique.  
Comment détecter, sécuriser et réparer provisoirement une jonction de câble télécom.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 10 personnes

## CHASSE AUX RISQUES

### — Objectif

Sensibiliser le personnel aux risques liés à l'environnement de travail.

### — Contenu

- En équipe sur poste de travail, identification des principaux risques.
- Comment effectuer sa propre analyse de risques juste avant de commencer le travail.
- Est-ce que je pourrais glisser, me couper, tomber, me cogner, me coincer, recevoir quelque chose sur la tête, me faire écraser, me brûler, ... ? Si oui, quelles mesures mettre en place et comment effectuer le travail pour que ça n'arrive pas ?
- Ma zone est-elle nettoyée, rangée ? Quel est l'état du sol ? Quels sont les risques de chute ?
- Ai-je les protections individuelles et l'outillage adéquats pour exécuter le travail ?

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 12 personnes



## ATELIER VIGILANCE PARTAGÉE

Nous ne sommes pas des machines. Notre « fiabilité » peut être mise en défaut. Un moment d'inattention, par exemple, peut être à l'origine d'un accident. Votre intervention ou celle du collègue peut faire la différence.

### — Objectif

La vigilance partagée est un acte solidaire. Elle consiste à être vigilant pour sa propre sécurité mais aussi pour celle des autres.

### — Contenu

Intervenir est un devoir. Il n'est pas nécessaire d'être directif ; mieux vaut faire réfléchir la personne en danger en lui faisant découvrir les conséquences de l'accident qu'elle pourrait avoir. (« Si j'étais moi-même en situation de risque, je serais bien content de ton intervention ! »)  
La vigilance partagée est une démarche portée par la hiérarchie ; la hiérarchie n'est pas à l'abri d'un oubli, d'un instant d'inattention.

Comme tous ceux qui s'engagent dans la démarche, le chef ou le client doit accepter pour lui la vigilance des autres.

Le logo : dès lors que quelqu'un l'a apposé sur son vêtement/poste de travail, cela devient un signe fort d'adhésion à la démarche de solidarité. C'est un geste qui signifie :

- « j'ai bien conscience que c'est un engagement »
- « j'accepte d'être vigilant pour moi et pour les autres »
- « j'accepte pour moi la vigilance des autres »

### — Matériel de formation

Valisette avec matériel de consignation.

### — Modalités *(adaptables en fonction de votre demande)*

🕒 1 heure par groupe

🕒 entre 08h00 et 17h00

👥 maximum 16 personnes





**SAFETY DAY**

## Les ateliers que nous proposons pour les safety days sont :

### — Atelier de réalité virtuelle ( avec Olivier )

Détecter les risques dans un environnement réaliste

### — Atelier CLUEDO - analyse d'Accident

- › Prendre un temps de recul et d'analyse des causes de l'accident
- › Identifier les anomalies , les risques
- › Susciter le débat et le questionnements
- › Proposer des mesures de prévention

### — Atelier de la baguette magique :

- › Où en êtes-vous au niveau de votre culture de la sécurité ?
- › Sur base de vos résultats - > développez votre système
- › Comment lever les freins que vous rencontrez

### — Les mystères de Vidyas : ( éveil à la sécurité / cohésion d'équipe / ...)

1. Mise en scènes liées à la prévention / jeux de rôle avec inversions de rôles )
  - › Video
  - › Rôles mini CPPT / ...
  - › Gestion de conflits
  - › Prévention burn -out (test - ...)
  - › Toolbox / LMRA
  - › Photos situationnelles
    - a. Les bons gestes
    - b. Comment se sortir de telles situations ?
  - › Article des carnets du préventeur

### — Atelier Mini modules Maxi effets

Modules de sensibilisation en lien avec des risques que rencontre l'entreprise ( maximum 3 risques )

- › Sources – films – articles des carnets du préventeur

### — Atelier : A vos listes prêt partez

- › Comment établir une check liste d'audit sécurité
  - a. Inspiration
  - b. Créativité
  - c. Participation active



SAFETY DAY

## Les ateliers que nous proposons pour les safety days sont :

### — Atelier Diphoterine – Prevor

Dans toutes les situations qui présentent un risque d'exposition humaine cutanée ou oculaire à un produit chimique, la prévention et l'installation de solution de premiers secours sont essentielles. En cas d'incident, la solution Diphotérine® permet d'effectuer la décontamination d'urgence.

La solution Diphotérine®, grâce à son efficacité, lave le produit chimique, stoppe la pénétration et enlève le produit dangereux de tissus, rapidement et avec un petit volume.

Au cours de notre module, découvrez comment simplifier l'urgence en intervenant rapidement avec les bons gestes et diminuer vos coûts de maintenance et d'installation.

### — Atelier protection auditive Cotral

Les protections auditives, fabriquées grâce à une technologie 3D, sont la réplique exacte des empreintes effectuées par votre Technicien de Prévention.

Elles épousent parfaitement les oreilles de vos salariés. Elles sont portées chaque jour quelle que soit la durée effective passée au bruit : 2h, 8h...

Découvrez au cours de cet atelier les protections auditives sur mesure Cotral, confortables, faciles à utiliser, qui permettent la communication et restent économiques.

### — Atelier de sensibilisation à la ventilation assistée

L'appareil à ventilation assistée est un équipement de protection respiratoire à pression positive.

L'effort respiratoire est amoindri voire nul car un ventilateur motorisé fournit l'air filtré directement dans la pièce faciale via le tuyau annelé. Le principal avantage de ce type d'appareils est la diminution de l'effort respiratoire, il est donc particulièrement adapté et à privilégier pour les travaux de longues durées ou éprouvants.

## — Atelier bump test : comment calibrer un appareil de détection gaz

Quelle que soit la technologie de cellule, l'étalonnage (ou calibration) d'un détecteur de gaz consiste au réglage du zéro et à l'ajustement de la sensibilité (Span).

C'est une opération indispensable et récurrente aussi bien pour un détecteur gaz portable que pour une installation fixe de détection gaz. Au cours de cet atelier, vous découvrirez comment régler le zéro et la sensibilité de vos détecteurs ; mais aussi comment effectuer un test de déclenchement.

## — Atelier systèmes PTI (protection du travailleur isolé)

Les dispositifs PTI DATI sont en cela utiles qu'ils réagissent au-delà de l'accident physique. En cas de chute ou de malaise, ce type de système a pour but de déclencher une alerte, de manière automatique ou manuelle, afin de prévenir un responsable, un pc sécurité ou un télé-centre relié 24h/24.

Découvrez au cours de cet atelier les derniers systèmes innovants disponibles sur le marché.

## — Atelier Bata

Avec l'aide de notre partenaire Bata, nous prendrons les mesures orthopédiques de pieds de vos employés et réaliserons une analyse de ceux-ci. L'objectif : pouvoir fournir des chaussures de sécurité adaptées à vos employés, et si besoin des semelles orthopédiques sur mesure.





#### **A-FIRST**

Parc scientifique Fleming  
Granbonpré 1  
1348 Louvain-La-Neuve  
010.47.52.51  
training@afirst.be



#### **CEGIS**

Rue de la Gare, 4  
4102 Ougrée  
04.338.19.00  
info@cegis.com



#### **CENTRE EUROPÉEN POUR LA SÉCURITÉ**

Rue de la Providence, 114  
6030 Marchienne-au-Pont  
071.31.56.46  
info@ceps-esm.be



#### **CRESEPT**

Avenue W. A. Mozart, 4  
1620 DROGENBOS  
02.376.94.74  
info@cresept.be



#### **EUROPEAN SAFETY MAINTENANCE**

Rue Guillaume d'Orange 67  
4100 Seraing  
04.330.12.80  
info@esm-solutions.be



#### **TRAINING SOLUTIONS**

Centre de Jumet  
Première rue 5B  
6040 Jumet  
071.25.91.34  
infojumet@trainingsolutions.be



#### **VIDYAS**

Fond des Més 4  
1348 Louvain-la-Neuve  
010.45.65.61  
info@vidyas.be