

## OBJECTIFS

Réduire et prévenir les TMS (\*) et les AT/MP (\*\*) en participant efficacement à l'amélioration de l'organisation du travail, et en proposant des actions susceptibles de réduire les risques.

- Apporter une meilleure connaissance de la prévention au poste de travail
- Communiquer aux référents les outils pour analyser les accidents, repérer les situations dangereuses, les tâches et sollicitations contraignantes afin de proposer une amélioration limitant les risques lors de gestes professionnels
- Apporter une meilleure connaissance de la colonne vertébrale
- Apprendre les techniques ergonomiques de verrouillage lors du soulever, du porter, du gerbage, du rangement et du déplacement de divers charges
- Donner les moyens pratiques et gymniques pour renforcer l'architecture bio-mécanique
- Repérer les autres causes de la lombalgie (position de conduite, stress, vie personnelle...)
- Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo-squelettiques du fait des gestes répétitifs (comment limiter les contraintes musculaires)

## TEXTES DE REFERENCE

- Code du Travail : Articles L4121-1 / L4141-2 / R4541  
« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs »
- Décret 95-694 du 3/05/95 ; 92-958 du 03/09/1992 et 94-352 du 04/05/94, arrêté du 24/07/95 « prévoit que, dans la mesure du possible l'employeur évite le recours à des manutentions manuelles, en utilisant des équipements mécaniques...prévoit la formation des salariés aux méthodes de travail... ».
- Recommandations du Réseau Prévention :  
(CNAMTS, CARSAT, CRAM, CGSS, INRS, EUROGIP)

(\*) : TMS : Troubles Musculo-squelettiques  
(\*\*) : AT/MP : Accidents du Travail / Maladies Professionnelles

## CARACTERISTIQUES PEDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques :

- La démarche sera basée sur une approche très concrète et personnalisée aux activités de l'entreprise; les apports théoriques avec les photos sur poste de travail, permettront la compréhension des conseils d'ergonomie et éviteront les recettes et les à priori souvent dangereux ; Ils seront suivis immédiatement d'analyses, d'entraînements et de corrections de gestes professionnels dans l'entreprise. L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en

## DUREE

14 Heures sur 2 jours

## COUT PEDAGOGIQUE

Nous contacter

## DEMANDE SPECIFIQUE

Nous pouvons adapter cette formation pour votre entreprise et la réaliser sur vos sites.

## EFFECTIF

8 à 10 ; Pour cette formation, le nombre de participants ne pourra pas être supérieur à 10.

## PERSONNES CONCERNEES

- Responsable devenant « Référent Gestes et Postures » visant à promouvoir et maintenir les enseignements Gestes et Postures reçus par le personnel.

**PREREQUIS** : AUCUN

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- paper-board ou tableau blanc,
- vidéoprojecteur
- planche d'anatomie

## **SUPPORT STAGIAIRE**

- Livret complet Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

application des conseils d'ergonomie spatiale avec « l'existant ».

## PROGRAMME DE FORMATION

### PREMIERE PARTIE

- ❖ Prévention :
  - Accident du travail et maladies professionnelles.
  - Les coûts financiers
  - Les 9 principes généraux de la prévention
  - Risques liés au métier
  - Observation et analyse des situations de travail
  - Participation à la maîtrise des risques
  
- ❖ Physiologie et anatomie de la colonne vertébrale
- ❖ Pathologie les plus fréquentes
- ❖ Le dos au travail : (analyse de la position debout, assise, et dos en mouvement)
- ❖ Définition et pratique de prévention active (se muscler et assouplir sans risque)
- ❖ Principe d'Ergonomie
- ❖ Discussion des situations d'entreprise à partir de clichés pris sur le poste de travail de **SAS Christian FAURE**
- ❖ Que pouvons-nous faire dans une situation donnée ?
- ❖ Changeons nos habitudes néfastes

### DEUXIEME PARTIE

- ❖ Visite de l'environnement réel avec analyse des comportements gestuels sur le site (poste à la chaîne, atelier, chargement et déchargement véhicule, utilisation outils et engins)
- ❖ Le port ergonomique des charges lourdes (gerbage, soulever de charges...)
- ❖ Le reste du squelette pouvant être fortement sollicité par des gestes répétitifs (comment limiter les contraintes musculaires, les tendinites...)
- ❖ Utilisation idéale des outils d'atelier, de levage, de transport...
- ❖ Le dos au quotidien : sachons entretenir notre « machine humaine » dans nos tâches quotidiennes intra et extra professionnelles
- ❖ Hygiène de vie
  - Alimentation et équilibre alimentaire, (le poids ennemi du dos...)
  - Sommeil, stress, sport...

## DISPOSITIFS D'EVALUATION ET ATTESTATION

- Une attestation individuelle de formation sera délivrée à l'issue de la formation

## ANIMATION

Formateur spécialisé en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP), formé par l'INRS.

## CONDITIONS D'ORGANISATION

Documents et équipements à apporter par les participants lors du stage :

une tenue de travail adaptée pour les exercices pratiques (EPI et vêtements de travail habituels)

Moyens matériels à réunir par l'entreprise

(uniquement pour les stages organisés sur vos sites) :

une salle utilisable pour la formation théorique en groupe (espace suffisant, tables et chaises, branchements électriques, possibilité d'assombrir)