



## ERGONOMIE - GESTES ET POSTURES

### LE CONTEXTE :

Depuis près de 30 ans, **un accident du travail sur trois a pour origine la manutention manuelle**. « On entend par manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs » (article R4541-2 du Code du Travail).

**Plus de 80% des maladies professionnelles reconnues** aujourd'hui en France relèvent de pathologies de types **troubles musculosquelettiques (TMS) et touchent l'ensemble du corps**.

### LA REGLEMENTATION :

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (**Article R 4541-8**) :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à **l'article R 4541-6**,

2° D'une **formation adéquate à la sécurité** relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, **essentiellement à caractère pratique**, les travailleurs sont informés **sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles**.

### OBJECTIF :

- **Repérer dans son travail**, les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- **Porter un regard critique**, sur la situation de travail d'un point de vue de l'applicabilité des principes de base et des améliorations éventuelles à apporter.
- **Adapter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts** pertinents en fonction de la situation pour prévenir le ou les risques.
- **Proposer à l'encadrement**, toute idée d'amélioration, en particulier lorsque celle-ci nécessite une étude plus approfondie.

## PROGRAMME :

Quelques chiffres et statistiques d'accidents de Travail et de maladies professionnels en lien avec le secteur demandé.

### **Notions élémentaires d'anatomie**

- Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc) ;
- La musculature ;
- La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral) ;
- L'accident de la colonne vertébrale.

### **Prévention des accidents**

- Les conditions d'utilisation de l'Équipement de Protection Individuelle ;
- Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer ;
- Les positions au poste de travail ;
- Notions d'ergonomie (ex : travail sur écran...)

### **Applications pratiques**

- Etude d'un poste de travail (ex : travail sur écran ...)
- Mise en application des principes de sécurité et d'économie d'effort.
  
- Accompagner le salarié à repérer les facteurs déterminants qui influencent le salarié dans son activité physique;
- L'aider à réfléchir sur des axes d'améliorations.

## METHODES PEDAGOGIQUES :

Apport didactique

Travail en groupe et dans l'environnement professionnel

Analyse de films

## OUTILS PEDAGOGIQUES :

Cours sur POWER POINT

Paper bord

Vidéo

NOMBRE DE STAGIAIRES :

Pour un groupe de 4 à 10 personnes

**PREREQUIS :**

Aucun

**DUREE :**

A la demande

Soit une séance de 4heures

Soit une séance de 7heures

**TARIF :**

Nous consulter dans l'onglet « contact »