



# PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## PUBLIC CONCERNÉ

Tous les professionnels du secteur du transport

## DATES ET LIEUX :

Dates déterminées avec l'entreprise sous un délai de 30 jours en fonction des contraintes  
Lieu : Intra-entreprise

## DURÉE :

- Déterminée avec l'entreprise
- L'objectif étant d'espacer les interventions afin de vérifier les changements produits dans la pratique professionnelle
- Contacts entre deux sessions (avec le dirigeant ou son représentant, le CHSCT...)

## PRÉREQUIS

Aucun

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les risques liés à son activité ou à son métier
- Analyser sa propre situation de travail en prenant en compte les paramètres au-delà de la dimension médicale (organisation du travail, risques psycho-sociaux, stress notamment)
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles
- Faire acquérir aux stagiaires une compétence gestuelle maximale
- Étudier et appliquer concrètement les principes d'économie du dos en lien direct avec le poste de travail
- Mobiliser les personnes concernées sur l'amélioration de leurs propres conditions de travail
- Appliquer le principe de la « Marge de manœuvre » afin que le salarié puisse agir sur son poste
- Projeter une diminution des TMS à travers une action sur l'organisation du travail
- Amener les salariés à proposer des solutions et à les valider collectivement
- Accompagnement au changement des salariés et accompagner l'encadrement dans cette conduite du changement
- Les objectifs du stage doivent s'inscrire pleinement dans le cadre de la politique santé de l'entreprise

## UN PROGRAMME ENTRE THÉORIE ET PRATIQUE

**Présentation de la démarche de l'employeur, engagement de l'encadrement dans la démarche**

**Rôle des acteurs de l'entreprise dans la prise en charge de leur propre santé**

**Ergonomie participative : favoriser les changements humains, organisationnels**

### Les TMS

L'approche théorique consistera notamment à mettre en avant que les TMS ne sont pas uniquement une pathologie strictement organique. Lien permanent entre la dimension théorique et le poste de travail.

- Définition des TMS : facteurs biomécaniques (répétitivité, posture...), physiques (ambiance de travail...), individuels, psychosociaux, organisationnels, stress...
- Connaissance du corps humain : le squelette, les muscles, les articulations
- Composition et rôle de la colonne vertébrale, du disque intervertébral
- Conséquences des mauvaises postures : les causes du mal de dos, douleurs de fatigue, lumbago, sciatique, hernie discale...
- Principes de sécurité physique et de l'économie de l'effort : réglage du siège et positionnement pour les conducteurs, superposition des centres de gravité, fixation de la colonne vertébrale, travail des jambes, orientation des pieds, recherche des bons appuis, le dos de l'effort, effort de bras...

**Exercices pratiques au poste de travail, manutentions, analyse ergonomique du poste de travail, sur la base des situations vécues par le salarié**

- Mises en situation sur le poste de travail, échanges à partir de situations concrètes
- Attention particulière sur les risques liés aux postes de travail, mise en place de solutions collectives
- Deuxième session : évaluation critique des préconisations réalisées suite à la première session

**Spécificités liées à l'intervention auprès des chefs d'équipe et managers, coordinateurs**

- Retour sur les formations faites auprès des opérateurs et accompagnement au changement
- Plan d'action prioritaire

**Déroulement, méthode pédagogique**

- Analyse du poste de travail - Formation des opérateurs (conducteurs...) - Formation des chefs d'équipe
- Temps de consolidation en présence de chef d'équipe et de salariés
- Retour écrit à l'entreprise : préconisations entre la première et la deuxième session et préconisations finales

## SYSTÈME D'ÉVALUATION

- Évaluation pendant et à l'issue de la formation afin de vérifier les acquis (QCM)

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Aspect pratique et théorique
- Échanges à partir de situations concrètes

## TARIF SUR DEMANDE

Sur devis en fonction de vos besoins, du nombre de participants et des contraintes (nombre de journées, de stagiaires...)

*Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser l'adaptation nécessaire à l'inscription. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur.*

