

# GESTES ET POSTURES : PREVENTION DES TMS

## (PERSONNEL D'ENTREPÔT / MANUTENTIONNAIRES)

### OBJECTIFS

Comprendre pourquoi il faut anticiper les risques d'accident (notion de prévention).

Réfléchir sur des éléments permettant de renseigner la fiche d'exposition individuelle (loi n°2010-1330 du 9 novembre 2010).

Identifier les gestes et postures adaptés au poste de travail.

Anticiper les risques de TMS et accidents.

### PUBLIC / PRE-REQUIS / EFFECTIF

Personnel d'entrepôt, manutentionnaires.  
Groupe de 4 à 8 personnes (conditions optimales).

### DUREE

1 jour (7 heures).

### MOYENS PEDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Stage animé par un formateur SST spécialisé en gestes et postures.

Exposés, études de cas, application sur poste de travail.

Support pédagogique remis à chaque participant.

### METHODE ET OUTILS D'EVALUATION / SANCTION DE LA FORMATION

A chaque phase du programme, un questionnaire et/ou un exercice pratique permet au participant et au formateur de mesurer les acquis, les points non intégrés ou mal assimilés.

Une attestation de présence sera remise en fin de stage.

## PROGRAMME

### POURQUOI FAIRE DE LA PREVENTION ?

- La définition d'un accident du travail (AT)
- La définition d'une maladie professionnelle (MP)
- Les indicateurs de santé au travail
- Les coûts directs et indirects d'un AT/MP
- Les acteurs internes et externes de la prévention
- Les principes généraux de prévention

### POURQUOI FAIRE ATTENTION A SES MOUVEMENTS ?

- Un peu d'histoire
- Des chiffres étourdissants
- Des objectifs différents selon le poste occupé
- Les paramètres de la manutention

### QUELQUES NOTIONS D'ANATOMIE

- La colonne vertébrale : un axe majeur
- Les articulations : des éléments de liaison fragiles
- Les muscles : les organes du mouvement
- Les nerfs et les tendons : des liens à protéger

### LES PATHOLOGIES LES PLUS FREQUENTES

- Les pathologies dorso-lombaires
- Les troubles musculo-squelettiques

### POUR ASSURER UNE SECURITE PHYSIQUE DANS LES MOUVEMENTS DE TOUS LES JOURS

- 4 questions à se poser
- 9 règles à respecter
- Economiser ses efforts en toute sécurité
- Exemples de gestes de tous les jours

### POUR ASSURER UNE SECURITE PHYSIQUE DANS LES MOUVEMENTS SPECIFIQUES AU POSTE DE TRAVAIL

- Agir sur la protection intégrée, collective, individuelle
- Agir sur les comportements non sécuritaires
- Exemples de mouvements à commenter
- Quelques recommandations pour prévenir les risques

### POUR ASSURER UNE PREVENTION EFFICACE DES TMS

- Exercices de relaxation et d'assouplissements
- Autres recommandations pour une prévention efficace