

# GESTES ET POSTURES : PRÉVENTION DES TMS

## (PERSONNEL D'ENTREPÔT / MANUTENTIONNAIRES)

### OBJECTIFS GÉNÉRAUX

S'approprier des notions de prévention pour diminuer le risque d'accident.

Être capable de détailler une situation de travail et d'identifier les facteurs aggravants.

Comprendre les conséquences sur la santé (troubles musculosquelettiques).

Identifier les gestes et postures adaptés au poste de travail et être capable de les effectuer.

### PUBLIC

Personnel d'entrepôt, manutentionnaires.

### PRÉREQUIS

Le participant devra pouvoir répondre oralement et par écrit aux différentes évaluations rédigées en langue française.

### DURÉE

1 jour (7 heures).

### MOYENS PEDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

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

Questionnement oral en fin de chaque thème abordé (utilisation de diapositives Powerpoint), mises en situation et études de cas, application sur poste de travail.

Support pédagogique remis à chaque participant.

### MÉTHODE ET OUTILS D'ÉVALUATION / SANCTION DE LA FORMATION

Évaluation tout au long de la formation à travers un questionnement oral en fin de chaque chapitre permettant au participant et au formateur de mesurer les acquis, les points non intégrés ou mal assimilés.

Évaluation en fin de formation à l'aide d'un test individuel dans le cadre de travail du participant validant la compréhension de tous les points abordés.

Une attestation de présence sera remise en fin de stage.

## PROGRAMME

### POURQUOI FAIRE DE LA PRÉVENTION ?

- 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 À 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 FRÉQUENTES

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

### POUR ASSURER UNE SÉCURITÉ 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 SÉCURITÉ PHYSIQUE DANS LES MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES 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 PRÉVENTION EFFICACE DES TMS

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