

RISQUES\_PHYSIQUES

## Formation gestes et postures de travail - Echauffement

Durée : 1 jour (7 h)

Public : Salariés exerçant des activités physiques, Managers et encadrants, Responsables HSE et référents sécurité, Travailleurs des secteurs à risque, Employeurs.

	Code produit	Tarifs *	Participants	Modalités spécifiques
INTRA	P509	780 € pour 1 groupe	De 1 à 12 participants	

\* Les tarifs sont nets de TVA, les formations en INTRA engendrent des frais > Nous consulter

### Objectifs :

- Connaître les enjeux de la sécurité physique pour mieux prendre soin de soi,
- Savoir privilégier l'utilisation des moyens mécaniques et humains mis à disposition,
- Réaliser les manutentions manuelles en utilisant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort,
- Savoir réagir en aidant et/ou en expliquant quand un collègue semble en difficulté,
- Connaître et comprendre la prévention active des troubles musculosquelettiques (gestes de compensation, étirements),
- Pratiquer les échauffements en prise de poste,
- Connaître si besoin l'intérêt de la pause active.

### Programme :

#### 1. Comprendre les enjeux des AT/MP et des TMS

- Explorer les statistiques nationales sur les accidents du travail (AT), maladies professionnelles (MP) et troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Comprendre le lien entre les risques liés à l'activité physique, les postures inadaptées et l'apparition de TMS.

#### 2. Approfondir les notions d'anatomie et focus sur la colonne vertébrale

- Étudier le fonctionnement général du corps humain : squelette, articulations, muscles.
- Focus sur la colonne vertébrale :
  - Son rôle dans la posture et les mouvements.
  - Les atteintes potentielles liées aux postures inadaptées ou gestes répétés.
  - Conseils pour préserver l'intégrité de la colonne vertébrale au travail.

#### 3. Organisation des manutentions et éducation gestuelle

- Privilégier l'aide mécanique :
  - Présentation des équipements disponibles pour réduire l'effort physique.
  - Techniques d'utilisation optimisée des aides mécaniques.
- Réalisation des manutentions inévitables :
  - Apprentissage des gestes adaptés pour minimiser les risques.
  - Importance de la recherche d'équilibre dans les postures et les mouvements.



- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort :
  - Techniques pour effectuer des manutentions seul ou à deux.
  - Méthodes pour réduire les contraintes physiques lors des tâches quotidiennes.

#### 4. Réveil musculaire et préparation physique

- Comprendre les risques liés à l'utilisation du corps « à froid » :
  - Les impacts d'une mauvaise préparation sur les performances et la santé.
- Lien entre hygiène de vie et préparation physique :
  - Importance d'une alimentation équilibrée, du sommeil et de l'hydratation.
- Réveil musculaire :
  - Techniques simples pour préparer le corps à l'effort.
  - Exercices de mobilisation articulaire et musculaire avant de commencer l'activité professionnelle.

#### 5. Échauffement et gestes de compensation

- Gestes de compensation et étirements :
  - Techniques pour soulager les tensions accumulées.
  - Mise en place de gestes qui soulagent les zones sollicitées (dos, épaules, jambes).
- Pause active :
  - Notion de pause dynamique pour réduire la fatigue et améliorer la concentration.
  - Exercices adaptés aux contraintes spécifiques du poste de travail.
- Proposition d'une méthode d'échauffement :
  - Construction d'un échauffement adapté à l'activité professionnelle.
- Séquence type incluant mobilisation, étirements et exercices spécifiques au poste de travail.

#### Prérequis :

Savoir parler et écrire la langue française.

#### Moyens techniques et pédagogiques :

- Salle équipée de chaises et tables permettant la projection de supports informatiques (écran ou mur blanc),
- Ordinateur et vidéoprojecteur,
- Un tableau,
- Matériel pédagogique pour l'entraînement en salle (caisse à poignée, carton, bidon...),
- Un accès aux postes de travail concernés (autorisation et mise à disposition des EPI pour les participants),
- Un espace permettant la mise en pratique (environ 2m<sup>2</sup> par participant).



 **Intervenant et moyens d'encadrement :**

Les intervenants sont des spécialistes de la prévention des risques liés aux activités physiques. Outre la maîtrise des gestes et postures, ils accompagnent les collaborateurs à s'interroger sur l'organisation de l'environnement de travail.

 **Modalités d'évaluation :**

QCM

Mises en situation

 **Informations complémentaires :**

Chaque participant se verra remettre un livret résumé de la formation et un aide-mémoire « échauffement ».

 **Certification Qualité :**



**CATEGORIE D'ACTION CONCERNÉE :**

**L. 6313-1 – 1 : Les actions de formation**

