

# PROGRAMME

## Formation-action Gestes & Postures

pour les personnes ayant des postures statiques  
et/ou travaillant sur écran

*Formation en présentiel*

### La durée

- ✕ 1 jour (7 heures)
- ✕ 20 mn de travail préparatoire à la formation

### Les participants

- ✕ 1 à 10 stagiaires.
- ✕ Aucun prérequis.

### Les objectifs de la formation

- ✕ Conserver la santé musculaire et articulaire des personnes ayant une activité statique et/ou utilisant un poste informatique

### Les objectifs pédagogiques

Savoirs

1. Connaître les risques du métier et l'intérêt de la prévention
2. Prendre conscience des limites du corps humain

Compétences

3. Mettre en œuvre les Principes de Sécurité Physique et d'Économies d'Efforts et maîtriser les techniques
4. Analyser ses facteurs de TMS : contraintes posturales statiques, facteurs stressants
5. Prendre en compte les modèles ergonomiques de l'INRS
6. Proposer des améliorations
7. Remonter l'information pertinente



#### Accessibilité de la formation :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques. Notre Référent Handicap est chargé d'organiser leur accueil :

[Mathilde](mailto:Mathilde@fpcso.com) ☎ 06 75 633 640  
✉ [fpcsoouest@gmail.com](mailto:fpcsoouest@gmail.com)



Certifié QUALIOPI – N° FRO60805-2  
Certifié VERISELECT – N° FRO56695-1

FPC Sud Ouest

actions de Formation, Prévention et  
Conseil pour la réduction des risques  
professionnels

🌐 [www.fpcso.com](http://www.fpcso.com)  
📄 9 rue Sébastopol  
31000 Toulouse  
☎ 06 75 63 36 40  
✉ [fpcsoouest@gmail.com](mailto:fpcsoouest@gmail.com)

SARL au capital de 10 000 €

Siret 478 622 632 00014

RCS Toulouse

APE 8559A

N° existence 73.31.04326.31

N° assurance RCP 300010020

Référents

Accueil / handicap / administratif :

**Mathilde** ☎ 06 75 63 36 40

✉ [mathilde.dates@gmail.com](mailto:mathilde.dates@gmail.com)

Pédagogie / qualité :

**Christian** ☎ 06 52 01 54 60

✉ [cerisere.christian@neuf.fr](mailto:cerisere.christian@neuf.fr)

Protection données personnelles :

**Justine** ☎ 07 55 77 21 14

✉ [jdeduitfpc@gmail.com](mailto:jdeduitfpc@gmail.com)

Formateur

Christian

## Les outils pédagogiques

### Les documents à fournir par l'employeur :

*(Lorsque celui-ci dispose de ces informations et documents)*

- ✗ S'il en dispose, une liste anonyme des accidents de travail ayant eu lieu au cours de l'année précédente et de l'année en cours avec indication des circonstances de l'accident - il s'agit que les apprenants soient à même de distinguer les accidents du travail relatifs à l'activité physique des autres accidents.
- ✗ Le document unique (il s'agit pour les apprenants de mesurer la priorité affectée aux risques physiques dans l'évaluation a priori et de comprendre le principe de l'évaluation : ce sont les risques prioritaires qui sont prévenus = les propositions ne sont pas obligatoirement mises en œuvre)
- ✗ S'il en existe un exemplaire d'une fiche de signalement de « fait indésirable », « échappée-belle » ou risque (s'il n'y a pas de document écrit nous demandons aux apprenants un signalement oral)

*NB : L'intervenant est soumis à une obligation de confidentialité*

### Les documents à fournir par chacun des stagiaires

- ✗ Des photos des deux côtés (droite et gauche) de différentes situations de travail : consultation de l'écran, saisie pure sur clavier, saisie sur clavier avec lecture d'un document, saisie avec écriture sur une feuille.

*NB : demandez à un collègue de vous prendre en photo lorsque vous travaillez réellement, ne faites pas semblant.*

### Les autres outils pédagogiques :

- ✗ Cours PowerPoint, vidéoprojecteur
- ✗ Films INRS NAPO « Un petit pas vers la prévention », films INRS « Gestes et Postures » et « Gestes et postures au quotidien », « Vues de dos », Témoignage de Laurence WEIBEL neurophysiologiste INRS sur le lien entre stress et TMS, « Un petit peu de stress, cela ne fait pas de mal »
- ✗ Extraits du CD du formateur PRAP
- ✗ Logiciel MINDNOTE pour faire des cartes mentales. Application SOCRATIVE pour gérer les questionnaires auxquels il est répondu avec son smartphone.
- ✗ Extrait des brochures ED 7201 « Mémento de l'Acteur PRAP », ED 6161 « Méthode d'analyse de la charge physique au travail »
- ✗ PowerPoint construit à partir de la brochure INRS ED 79 sur l'ergonomie du poste de travail assis et de la brochure INRS ED 924 sur l'ergonomie du poste de travail informatique. Si adapté : PowerPoint sur le télétravail dans la fonction publique territoriale

## Les méthodes pédagogiques

- ✗ Exposés et discussions
- ✗ Séance d'éveil musculaire
- ✗ Exercices en sous-groupes
- ✗ Expérimentation de techniques de portage répondant aux PSPEE
- ✗ Analyse en équipe de situations de travail en utilisant la Mécanique d'Apparition des Dommages
- ✗ Exposés des apprenants
- ✗ Mise en relation des besoins exprimés avec les recommandations ergonomiques de l'INRS

## Le contenu du programme

### 1<sup>ère</sup> demi-journée : Mesurer les enjeux de la prévention, identifier les facteurs de TMS

L'accueil des participants

- ✗ Organisation de la formation, consignes sanitaires, en cas d'accident ou d'incendie, horaires et règles de vie.
- ✗ Présentations personnelles croisées avec erreur des participants.
- ✗ Point sur les attentes + présentation de la formation et séquençage dans le temps
- ✗ Questionnaire initial avec réponse sur smartphone ou à défaut papier.

Les risques liés aux risques physiques

- ✗ Enjeux humains, économiques et réglementaires de la santé et sécurité au travail
- ✗ Définition des dommages, danger, situation dangereuse, risque, MAD (mécanisme d'apparition du dommage)



Identifier les risques du métier à partir des accidents du travail et les maladies professionnelles passés.  
Calculer la part des risques liés à l'activité physique.

- ✗ Le principe de l'évaluation des risques et la criticité des risques physiques dans le DUERP
- ✗ La protection et la prévention

#### Les facteurs de lombalgies et TMS

- ✗ Les éléments du corps humain : os, ligaments, muscles, tendons
- ✗ Travail musculaire dynamique et statique : l'impact sur la santé
- ✗ L'anatomie, la physiologie et les pathologies du dos
- ✗ L'anatomie, la physiologie et les pathologies de l'épaule
- ✗ La pathologie du syndrome du canal carpien
- ✗ Les autres facteurs de risque : environnementaux et individuels dont hygiène de vie (alimentation, sommeil, activité physique, addictions)



Dessiner la carte mentale de l'ensemble des déterminants des risques dorso-lombaires, de l'épaule, du coude et du poignet

#### Les Principes de Sécurité physique et d'Économie d'Efforts (PSPEE) et les techniques de manutention

- ✗ La préparation de la manutention



Séance collective d'échauffement.

- ✗ Connaître les PSPEE : ils protègent



S'entraîner en équipe à la mise en œuvre des PSPEE + démonstration individuelle

#### Les contraintes posturales statiques

- ✗ L'évaluation des contraintes posturales avec ED 7201



Repérage dans des photos et films de contraintes posturales et évaluation du niveau des sollicitations

#### Les RPS : une source de TMS

- ✗ Complétude de la carte mentale des facteurs de TMS avec le stress et les RPS
- ✗ Définition du stress, impact sur la santé du stress chronique



Identifier dans le film INRS « Un peu de stress cela ne fait pas de mal » les causes et les conséquences collectives et individuelles du stress

- ✗ La raison du lien entre RPS et TMS
- ✗ Cas d'analyse « Formation gestion du stress » : la nécessité de l'action sur les causes

### 2<sup>ième</sup> demi-journée : Analyser ses facteurs de TMS et améliorer son poste et son organisation grâce à l'ergonomie

#### L'analyse des postures contraignantes au bureau et des facteurs stressants

- ✗ En grand groupe, le formateur montre en expositif interrogatif l'utilisation des 3 premières colonnes du tableau d'analyse par rapport aux contraintes posturales à partir des photos de l'un des stagiaires et à ses éventuels facteurs stressants



En sous-groupes de 1, 2 ou 3 en fonction de la réalisation du travail préparatoire par les apprenants, les stagiaires analysent les contraintes posturales. Ils complètent éventuellement par les facteurs stressants.

#### L'ergonomie du poste assis et du poste informatique

- ✗ Les recommandations de l'INRS en matière de dimensionnements et d'équipements du poste assis



Les sous-groupes proposent des améliorations de la situation de travail

- ✗ Les recommandations de l'INRS en matière d'utilisation d'un poste informatique : systèmes de pointage, écrans et multi-écrans, dimensionnements...



Les sous-groupes complètent les améliorations de la situation de travail avec les recommandations INRS adaptées.

La remontée des informations



Chaque groupe expose son analyse et ses propositions d'améliorations.

L'intégration



Dans un tour de table, chaque apprenant indique les actions qu'il envisage de mettre en œuvre à la suite de la formation (évaluation sommative)

✕ Le télétravail

### L'évaluation des compétences

	Compétence évaluée	Nature de l'évaluation	Modalité de la mesure	Coefficient
MANUTENIONS	Connaitre et respecter les PSPEE	Individuelle formative	Observation par le formateur lors de la 1 <sup>ère</sup> manche de la compétition	2
ANALYSE	Contribuer à l'analyse des sollicitations liées à une situation de travail	Collective formative	Pendant l'exposé, vérification de la pertinence des sollicitations identifiées	0
	Contribuer à la recherche d'améliorations de la situation de travail	Collective formative	Pendant l'exposé, vérification de la pertinence des propositions vis-à-vis des causes des sollicitations	0
	Décrire un projet individuel d'amélioration	Individuelle sommative	Tour de table en fin de formation	2
<i>Total :</i>				4