

## **PROGRAMME DE PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES EN ACTIVITE DE PRODUCTION**

### **JOUR 1 :**

#### **Matin : 3,5 heures**

- Tour de table « Avez-vous souffert ? » « Qu'elles sont vos attentes ? »
- Rappels statistiques des T.M.S par rapport aux tableaux 57-97-98 des maladies professionnelles.
- Rappels anatomiques, physiologiques et pathologiques de la colonne vertébrale et des articulations du membre supérieur les plus touchées.
- Qu'est qu'une lombalgie, une épaule douloureuse, une tendinopathie ?

#### **Après-midi : 3, 5 heures**

- 3 tests de force, 3 tests de souplesse.
- Evaluation des facteurs intrinsèques de risque dans un fonctionnement en flexion du tronc.
- Résultat des tests d'auto-évaluation : force et souplesse.
- Commentaires du résultat.
- Prise de conscience des facteurs possibles de dysfonctionnements personnels.
- Apprentissage au positionnement de « confort », dit de moindre contrainte mécanique vertébrale. P1 = P2 = P3.

### **JOUR 2 :**

#### **Matin : 3,5 heures**

- Travail de ré-harmonisation musculaire globale : programme gymnique.
- Principes de manutention et les notions d'ergonomie essentielles.
- Facteurs occasionnants ou aggravants les T.M.S.

#### **Après-midi : 3,5 heures**

- Visite de l'atelier, des locaux, du chantier.
- Evaluation des facteurs extrinsèques de risque du métier.
- Approche individualisée des situations de travail spécifiques en tenant compte des capacités physiques et de l'état de santé de chaque opérateur.
- Aide à l'aménagement des postes de travail observés dans le cadre d'une approche ergonomique.

### **JOUR 3 :**

#### **Matin : 3,5 heures et après-midi : 3,5 heures**

- Apprentissage aux techniques d'éveil, d'échauffement et d'étirements musculaires intégré en production - P.E.I.P.® -
- Training sur programme de 13 exercices réalisés debout.
- Inscription de référents volontaires.
- Bilan de la formation.

**COMPETENCES VISEES :**

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés aux dysfonctionnements personnels, en matière de force et de souplesse du corps humain.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de participer au P.E.I.P.® et à la prévention des risques professionnels dans son entreprise ou son établissement.

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

- Comprendre l'intérêt de la prévention et de l'hygiène de vie.
- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité quotidienne en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
- Connaître les facteurs intrinsèques de risque de dysfonctionnement personnels.
- Observer et analyser son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé.
- Proposer des améliorations de sa situation de travail et les faire remonter aux responsables.
- Levée les tensions musculaires des opérateurs pour optimiser leurs pratiques professionnelles, à partir de la mise en œuvre du P.E.I.P.® au quotidien.
- Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'efforts.

**METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES :**

- Démarche de prévention des TMS selon les recommandations de l'INRS.
- Méthode de manutention manuelle des charges selon Paul DOTTE.
- Méthode François MOURET.
- Formation théorique et pratique valorisant l'analyse des pratiques.
- Apports de solutions concrètes.
- Proposition d'un comportement favorisant les économies gestuelles et posturales au travail des agents.
- Utilisation des supports suivants : paperboard, ordinateur, vidéoprojecteur.
- Support pédagogique au format PDF par mail.

**PUBLIC VISE ET PREREQUIS :**

Personnes exposées à des risques professionnels, en particulier de troubles musculo-squelettiques liés à l'activité physique.

Il n'y a pas de prérequis, si ce n'est le fait de travailler chez un employeur puisque le formateur va adapter la formation au public concerné.

## **CONDITIONS DE REUSSITE DE LA FORMATION :**

La formation-action des acteurs est intégrée dans le projet de prévention (document unique) des risques professionnels de l'entreprise ou de l'établissement (plan de prévention).

Préalablement à l'organisation des séances de formation-action du personnel et aux regards des enjeux et des objectifs visés à travers la formation-action d'acteurs, il est fondamental que l'entreprise ou l'établissement soit engagé dans une démarche globale de prévention des risques professionnels.

A ces seules conditions, le personnel formé pourra, grâce aux compétences acquises en formation, participer à l'atteinte des objectifs du projet de prévention et à la démarche d'amélioration continue de l'entreprise ou de l'établissement.

## **MODALITES D'EVALUATION :**

Les compétences sont évaluées en continu durant la formation par le formateur en s'appuyant sur les situations réelles de travail et une grille individuelle d'évaluation orale adaptée en fin de formation.

Le questionnaire de satisfaction en fin de formation et le certificat de réalisation de la formation.

**INTERVENANT** : Patrice VAILLANT : Formateur à temps complet en santé au travail, Masseur-Kinésithérapeute et Ergonome.

## **MODALITES :**

- L'inscription des participants se fait par l'intermédiaire de la convention de formation.
- Délai d'accès : 2 mois en moyenne en fonction de la disponibilité du client et du formateur.
- 3 jours de formation pour un groupe de 10 personnes.
- Proposition d'horaires : 9h à 12h30 et 13h30 à 17h.
- Prévoir de déplacer les opérateurs sur leur poste de travail dans l'usine pendant la formation.

**LIEU** : en intra-entreprise, l'employeur est tenu de mettre à disposition une salle adaptée suffisamment grande et accessible avec des tables, des chaises et tout le matériel utilisé par les opérateurs au poste de travail, y compris pour les travailleurs handicapés.

**ACCESSIBILITE aux personnes handicapées** : le formateur vérifie cette possibilité avec l'employeur et oriente le participant concerné vers le réseau national AGEFIPH, si besoin. Sur demande du client et en phase de recueil de besoin, le support pédagogique, le suivi et l'accompagnement pourront également être adaptés.