Gestes et postures au travail

Fiche technique

Secteurs
Social et Médico-social

Public
Cette formation s'adresse à tout travailleur d'ESAT.

Durée
2 jours

Organisme de formation
➲ OLCF

Date limite d'inscription
06/12/2019

Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
Côte d'Or
Les 10 & 11 déc. 2020
+ Le 10 juin 2021

➲ **Groupe 2**
Doubs
Les 1er & 2 déc. 2020
+ Le 2 juin 2021

➲ **Groupe 3**
Jura
Les 12 & 13 nov. 2020
+ Le 12 mai 2021

➲ **Groupe 4**
Nièvre
Les 10 & 11 mars 2021
+ Le 13 septembre 2021

➲ **Groupe 5**
Haute-Saône
Les 18 & 19 juin 2020
+ Le 18 décembre 2020

➲ **Groupe 6**
Saône-et-Loire
Les 8 & 9 oct. 2020
+ Le 8 avril 2021

➲ **Groupe 7**
Yonne
Les 30 sep. & 1er oct. 2020
+ Le 30 mars 2021

➲ **Groupe 8**
Territoire de Belfort
Les 29 & 30 juin 2020
+ Le 4 janvier 2021

➲ **Groupe 9**
Côte d'Or

Contexte

Cette action collective s'inscrit pleinement dans la démarche de prévention des risques professionnels mise en œuvre par la Délégation Régionale Paritaire de Bourgogne Franche-Comté, conformément aux engagements pris dans le cadre du Plan Régional d'Actions.

Les travailleurs en situation de handicap en ESAT sous-traitent des opérations de conditionnement pour des manufacturiers de la région. Ces opérations sont réalisées sur des tables de montage dont l'ergonomie a souvent été adaptée aux travailleurs. Toutefois, ils sont confrontés à des tâches répétitives, manipulant parfois des charges lourdes et des objets encombrants multipliant les gestes et postures. Aussi pour réduire les risques de Troubles Musculo-squelettiques (TMS), il est important de rappeler régulièrement les bons gestes et les bonnes postures dans leur environnement professionnel et de leur apprendre à gérer et maîtriser leurs efforts.

Objectifs

Cette formation doit permettre aux stagiaires de :

- Connaître les risques professionnels en lien avec leur activité ;
- Acquérir les gestes et postures favorisant une bonne pratique de leur activité ;
- Utiliser les techniques de prévention pour réduire les risques d'accident et de TMS.

Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

Contenu

JOUR 1

Séquence 1 : Se présenter dans le groupe. Connaître le nom des autres participants. Connaître les objectifs et y adhérer. Entrer dans la formation de façon ludique :

- Accueil et présentations des personnes (participants et formateur)
- Présentation du déroulement de la formation et de la méthode pédagogique basée sur la manipulation de maquettes, d'objets curieux
- Mise en place de règles ; « cadre de parole », sécurité, encouragement, bienveillance, téléphone Présentation du thème et des objectifs et demande de l'adhésion dechacun pour essayer d'atteindre ces objectifs.
- Présentation du livret personnel de la formation, individualisation de celui-ci en donnant et en remplissant la première page
- Donner les photos des 10 bateaux à voiles et laisser commenter. Puis demander les noms des bateaux (frégate : bateau de pirate, catamaran : pour la course, optimist : pour apprendre aux enfants, jonque en Asie, caravelle : c'est un fameux 3 mats Santiano …)

Les 9 & 10 sep. 2020
+ Le 10 mars 2021
➲ **Groupe 10**
Doubs
Les 15 & 16 sep. 2020
+ Le 16 mars 2021
➲ **Groupe 11**
Nièvre
Les 24 & 25 sep. 2020
+ Le 25 mars 2021
➲ **Groupe 12**
Saône-et-Loire
Les 28 & 29 sep. 2020
+ Le 29 mars 2021

Interlocuteur Opco Santé
Hélène NARSES-VARESCON
Helene.NARSES-VARESCON@opco-sante.fr
03 80 30 47 71

Séquence 2 : Recueil des représentations. Connaître les TMS et leurs dommages :

➲ Recueil des représentations : c'est quoi les TMS ? C'est grave ? Noter sur le tableau sans commentaire.

➲ Reprendre les photos des bateaux. Quels sont les points communs ? (mats, cordes : bouts, coques, voiles…) Et si c'était notrecorps ? Faire le rapprochement avec le dos. Quelles autres parties du corps peuvent être concernées ? Lister ensemble toutes les parties du corps sujettes aux TMS puis afficher le poster « le corps humain et les TMS » et le laisser en place durant toute la formation.

➲ En s'appuyant sur le vécu des stagiaires, lister les dommages liés aux TMS couplés à une situation de travail. Noter la liste sur le paper-board pour y revenir en « fil rouge »

➲ Enrichissement du livret personnel : où est-ce que j'ai mal et dans quelle situation de travail ?

Séquence 3 : Identifier les capacités et les limites de notre corps dans le mouvement. Repérer l'existence des « récepteurs » de notre corps et leur sensibilité :

➲ A l'aide de la maquette « mouvement », détailler tous les mouvements possibles. Comprendre les limites de chacun(Différence pour chaque mouvement et pour chaque personne)

➲ Avec la maquette « mikado », faire ressentir que les récepteurs de notre corps possèdent une sensibilité très différente (main, bras, dos)

➲ Chacun reçoit une main de massage (cadeau qu'ils garderont) et masse doucement le dos de son collègue.

➲ Enrichir le livret d'une situation de travail où un mouvement cause une douleur. Enrichir la liste sur le paper-board.

Séquence 4 : Identifier le fonctionnement des muscles. Expérimenter l'importance de la détente au niveau des muscles. Valider le message : « le bon traitement, c'est le mouvement » :

➲ Expérience avec la maquette « tension », sur les situations normales de tensions et leurs effets sur les articulations

➲ Avec la maquette « muscle », comprendre le mouvement que fait un muscle lorsqu'il travaille (contraction = raccourcir et gonfler). Est-ce agréable si cela dure ?

➲ Travail des muscles de la dynamique dans une attitude statique.

o Faire la chaise (genoux pliés sans appui ou contre le mur) : Combien de temps je tiens ?

o Se tenir debout : Combien de temps je tiens ?

o Marcher (muscles dynamiques en mouvement) : Combien de temps je tiens ?

➲ Enrichir le livret d'une situation de travail où un muscle cause une douleur. Enrichir la liste sur le paper-board

Séquence 5 : Ressentir les découvertes réalisées lors de la séquence précédente :

➲ Au sol, sur des tapis, exercices légers d'échauffement, d'étirements, de tensions et de respirations (cajoler ses muscles et se relaxer)

Séquence 6 : Identifier le fonctionnement des articulations. Comprendre l'amplitude articulaire :

➲ A l'aide de la maquette « os et scotch », reconstituer une articulation.

- Tester la résistance avec torsions, flexions, étirements, tassements…
- En pratique exercices sur les poignets, chevilles et genoux. Quelles solutions ?
- Lister nos articulations et les situations où des douleurs apparaissent (sur le paper-board et le livret personnel)

Séquence 7 : Connaître l'anatomie de la colonne vertébrale. Comprendre le fonctionnement du dos. Expérimenter la bascule du bassin :

- Donner les éléments de la maquette « vertèbres et disques » et laisser chercher ce que cela peut être. Une fois trouvé, demander de construire une colonne qui tienne parfaitement, même en penchant la maquette. Laisser chercher avant de donner les muscles (élastiques)
- Faire trouver la « bascule du bassin » pour se pencher sans « casser » la colonne vertébrale ni écraser les disques intervertébraux
- Expérimenter le verrouillage du dos (exercices par deux)
- Expérimenter en groupe puis individuellement le port d'objets simples et légers en basculant son bassin et/ou en verrouillant son dos. Filmer puis projeter
- Enrichissement du livret personnel : Donner les dessins de bassins et vertèbres et faire découper, assembler et coller le bon et le mauvais mouvement.
- Enrichir le livret d'une situation de travail où l'on a mal au dos.
- Enrichir la liste sur le paper-board

Séquence 8 : Comprendre les soucis liés aux disques intervertébraux :

- Donner la maquette « disques lombaires » démontée et laisser chercher, nommer, expliquer, monter.
- Donner la maquette « hernie discale » et laisser chacun expérimenter les diverses hernies suivant les appuis
- Donner la maquette « colonne » pour une vue d'ensemble
- Revoir les 6 effets de nos mouvements sur les disques intervertébraux avec un poster (l'afficher à côté du premier sur les TMS)
- Enrichissement du livret personnel pour ceux qui ont déjà eu une hernie discale. Sinon imaginer une ou plusieurs situations et enrichir la liste sur le paper-board.

JOUR 2 :

Séquence 9 : Faire le point sur ses acquis :

- Accueil et récapitulatif des points abordés la veille par les stagiaires (aidés par le formateur si besoin)
- Tour de table afin que chacun exprime son ressenti sur la journée de formation réalisée. Ce que l'on a apprécié, ce qui nous a gênés…

Séquence 10 : Identifier les risques professionnels selon les activités réalisées au travail :

- Reprendre la liste d'activités douloureuses notée sur le paper-board depuis le début de la formation.
- Pour chaque activité, nommer le lieu du TMS, sur le corps humain (utiliser le poster des TMS toujours affiché)
- Chercher et attribuer un nom pour chaque risque de TMS (tendinite, lombalgie, syndrome du canal carpien, hygroma…)

➲ Pour chaque activité, nommer le risque possible d'accident (coupure, fracture, écrasement, électrocution…)
➲ Distribuer la feuille du livret personnel « bonhomme TMS » et chacun note à l'endroit où il a mal (où), la situation de travail (quand) et le risque (quoi)
➲ Il est prévu 5 questions (où ; quand ; quoi ; pourquoi ; donc.

Séquence 11 : Repérer les facteurs de risques dans chaque situation de travail :

➲ Pour chaque situation, déterminer les facteurs de risques : Avec l'aide d'un court film « la prévention des TMS de 4'12 » :
o La forte répétitivité des gestes (ex : travail à la chaine)
o Le travail en force (ex : port de charges lourdes)
o Les vibrations des machines (ex : perceuse à percussion)
o Le travail nécessitant des gestes précis et minutieux (ex : penché sur son travail)
o les postures inconfortables (ex : le travail bras en l'air)
o Mauvaise organisation du poste de travail
o Mauvaise gestuelle
➲ Enrichissement du livret personnel : répondre à la question 4 du bonhomme TMS : pourquoi ?

Séquence 12 : Identifier les solutions à apporter pour chaque situation à risque :

➲ Peut-on changer la situation de travail ? Les facteurs de risques ? Si oui : plus de problème ! Si non : il faut adapter ses gestes et ses postures de travail.
➲ Rappel du travail réalisé jusqu'à présent sur :
o Les récepteurs
o Les muscles
o Les articulations
o Le dos
o Les mouvements
Ainsi que des solutions préconisées à l'aide des deux posters « principes de sécurité physique » et « positions de sécurité »
➲ Visionnage du dessin animé humoristique de l'INRS sur des solutions contre les TMS de 10'25.
➲ Enrichissement du livret personnel : répondre à la question 5 du bonhomme TMS : donc ?

Séquence 13 : S'exercer à la réalisation des bons gestes et à l'adoption des bonnes postures :

➲ Chacun à son tour (ou les volontaires) choisi une situation à risque et propose la bonne pratique (tout le monde aide).
➲ Chaque solution proposée est discutée puis réalisée, filmée et projetée. Exercices simulés avec des objets de la salle de formation

Séquence 14 : Exprimer son avis sur la formation. Evaluer la formation. Présenter l'évaluation à froid :

➲ Noter les nouvelles représentations sur le thème et les comparer à celles collectées

en début de formation

- Mise en place de la reliure du livret personnel
- Tour de table afin que chacun exprime son ressenti sur les 2 journées de formation réalisées. Ce que l'on a apprécié, ce que l'on a retenu, ce qui nous a gênés, ce que l'on aurait souhaité faire ou ne pas faire…
- Evaluation de la formation à l'aide du formulaire OLCF (plus celui de l'UNIFAF suivant organisation souhaitée)
- Présentation de l'évaluation réalisée 6 mois après sur ce que chacun a retenu et sur les changements de comportement que chacun aura fait.