

# Réduire la fatigue au travail

## Fiche technique

### Secteurs

Tous secteurs

### Public

Ouvrier ESAT

### Durée

1 JOUR

### Date limite d'inscription

04/03/2019

## Lieux & dates

### ☞ Groupe 1

**QUID FORMATION - Bellevue (près Eglise) - 97200 FORT-DE-FRANCE**

Le 4 avril 2019

### ☞ Groupe 2

**QUID FORMATION - Bellevue (près Eglise) - 97200 FORT-DE-FRANCE**

Le 18 avril 2019

### ☞ Groupe 3

**QUID FORMATION - Bellevue (près Eglise) - 97200 FORT-DE-FRANCE**

Le 16 mai 2019

### ☞ Groupe 4

**QUID FORMATION - Bellevue (près Eglise) - 97200 FORT-DE-FRANCE**

Le 29 mai 2019

## Interlocuteur Opcos Santé

**VALONY Isabelle**

[isabelle.valony@unifaf.fr](mailto:isabelle.valony@unifaf.fr)

0696.89.14.02

## Intervenants

☞ **Gilbert ZOCLY**

☞ **Aurélien JACQUELINE**

## Contexte

**Les Travailleurs d'ESAT** encadrés par des Educateurs Spécialisés ou des moniteurs réalisent divers travaux pour des entreprises : conditionnement de produits, assemblage ou montage d'éléments divers, entretien d'espaces verts, restauration, etc...

L'organisation de l'activité et les conditions de réalisation des tâches génèrent des contraintes physiques importantes pour une population de salariés déjà d'une santé fragile et vieillissante. Beaucoup souffrent de fatigue musculaire qui risque de dégénérer en TMS. Il faut donc examiner quel levier il est possible d'actionner pour les maintenir en activité. Cette occasion leur sera donner au cours de cette action de formation qui aura pour thème de comprendre et de trouver les solutions pour réduire la fatigue au travail.

## Objectifs

### La formation doit permettre aux participants :

- ☞ Informer et sensibiliser sur les risques liés à la fatigue au travail
- ☞ Comprendre les risques de son métier et l'intérêt de la prévention,
- ☞ Observer son travail et repérer ce qui peut nuire à sa santé,
- ☞ Voir, comprendre et distinguer les bonnes et mauvaises postures
- ☞ Comprendre le phénomène d'apparition du risque
- ☞ Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites, Connaître les techniques des gestes et postures pour atténuer la fatigue et réduire les risques

## Prérequis

Aucun

## Contenu

- ☞ **La notion de danger et de risque** Les risques de son métier et l'intérêt de la prévention
- ☞ **Les accidents du travail et les maladies professionnelles** à partir d'exemples de situations pouvant entraîner une maladie professionnelle.
- ☞ **La situation de travail** Les déterminants L'organisation du travail  
La charge mentale de travail, les émotions négatives ou positives ressenties au cours du travail Les éléments de la situation de travail Le travail prescrit et le travail réel

- ☞ **Les troubles musculo squelettiques- Les limites du corps humain, la colonne vertébrale**
- ☞ **Les bénéfices de la prévention**

- ☞ Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
- ☞ Les 9 principes généraux de prévention
- ☞ La prévention et la protection

- Les personnes chargées de la prévention **Exercices** :
- A partir de photographies :
- Repérer des situations dangereuses et les signaler
- Comprendre le pourquoi des consignes de sécurité
- Signaler les incidents et les problèmes pour réduire le risque de se blesser et de se fatiguer