

Code produit **D1301**  
 Famille **Ergonomie**  
 UP **Oui**



# FORMATIONS À LA PRÉVENTION DES TMS : **MANUTENTION DES CHARGES**

## THÉMATIQUE

La prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS), dont les maux de dos liés aux gestes répétitifs et inadaptés ou aux transports et aux manipulations (lever et porter) de charges. Code du Bien-Être au Travail - Livre VIII - Contraintes ergonomiques - Titre 3 - Manutention manuelle de charges.

## OBJECTIFS

**Sensibilisation des travailleurs à la problématique des troubles musculo-squelettiques, dont les maux de dos, résultant entre autres de la manutention de charges. Sensibilisation à l'utilisation de postures et de gestuelles adaptées.**

## PROGRAMME

**Contenu de la formation :** le programme s'organise par modules, d'½ journée, qui feront suite à la visite préalable du poste de travail afin de comprendre les tâches réalisées, d'analyser les risques et d'adapter la formation.

- **Module 1** (½ journée) : visite et analyse du poste de travail et des conditions de travail.  
 Contenu du module :
  - Visite du poste de travail afin de réaliser une analyse des risques, mais également de se familiariser avec l'environnement de travail et avec le matériel utilisé par les opérateurs pour adapter les modules de formations qui seront mis en place.
  - Rédaction d'un rapport de synthèse et adaptation des modules de formations.
- **Module 2** (½ journée) : formation par groupe de 6 à 10 personnes maximum.  
 Contenu du module :
  - Rappels théoriques de l'anatomie rachidienne et musculature périphérique.
  - Étude biomécanique des mouvements de la colonne lombaire.
  - Étude des facteurs aggravants et des pathologies rachidiennes professionnelles.
  - Présentation de notions d'ergonomie dans un but d'aménagement ergonomique du poste de travail.
  - Principes de sécurité physique et d'économie d'effort avec éducation gestuelle spécifique : *mise en pratique des activités de la vie journalière*. L'importance de bouger et d'avoir une condition physique minimum est mise en avant grâce à certains exercices.
  - Apprentissage de postures de base.
  - Exercices de relâchement (stretching) en fin de séance afin d'agir sur les tensions musculaires.
- **Module pratique** (½ journée) : formation par groupe de 6 à 12 personnes maximum.  
 Contenu du module :
  - Rappel des notions théoriques si ce module est décalé dans le temps par rapport au précédent.
  - Manutention de charges sur mesure : *utilisation de dispositifs techniques et mécaniques mis à disposition par l'entreprise elle-même*.
  - Suivi sur le terrain avec corrections individuelles.
  - Exercices de stretching en fin de séance afin d'agir sur les tensions musculaires.
- **Module Gestion corporelle pratique** (½ journée) : formation par groupe de 6 à 12 personnes maximum.  
 Contenu du module : essentiellement pratique, ce module met le participant dans des situations plus ou moins complexes afin de ressentir son corps dans l'espace (utilisation de son corps comme outil de travail) :





## PROGRAMME

- Exercices de manutention « dynamique ».
  - Exercices de « sensation/perception ».
  - Exercices de déséquilibre.
  - Exercices de renforcement et d'assouplissement.
- **Matériel nécessaire** : un local adapté au nombre de participants où le formateur peut faire une présentation (présence d'un projecteur et d'un écran nécessaire), des dispositifs techniques et mécaniques mis à disposition par l'entreprise. Pour le module n°4 (module de gestion corporelle), prévoir un espace de formation suffisamment grand (salle de sport idéalement) et les participants seront en tenue sportive.

## À la fin de la formation, le travailleur sera capable :

- De déceler les mouvements potentiellement dangereux.
- D'essayer d'appliquer les principes de base de protection du dos.
- D'effectuer des exercices pour renforcer et soulager le dos.
- D'évaluer son niveau de maîtrise corporelle et de condition physique spécifique.

## MÉTHODE

- Formation participative à l'aide d'une présentation PowerPoint.
- Présence du matériel didactique nécessaire.
- Des exercices pratiques en soulevant du petit matériel.

## PUBLIC

Employeur, membres de la ligne hiérarchique, travailleurs, service interne de prévention.

## LIEU D'INTERVENTION

Au sein de l'entreprise ou dans les locaux CESI (formation inter-entreprises) ou à distance.

Les participants emporteront une brochure de conseils et une affiche :

