



Proposer des améliorations de sa situation de travail



Avant



Après



Consignes pour les formateurs

Expérimenter plusieurs postes de travail simples par binôme.

Faire repérer sur l'individu acteur les zones d'inconfort ou de sensations douloureuses le contraignant à changer de position ou à modifier le poste de travail.

Placer un Post-it® sur les zones d'inconfort et de sensations douloureuses.

Observer le résultat sur chaque individu acteur.

Conclure sur l'intérêt de l'aménagement ou le réaménagement du poste de travail en le faisant réaliser.



Situation de travail sur poste assis sur une chaise

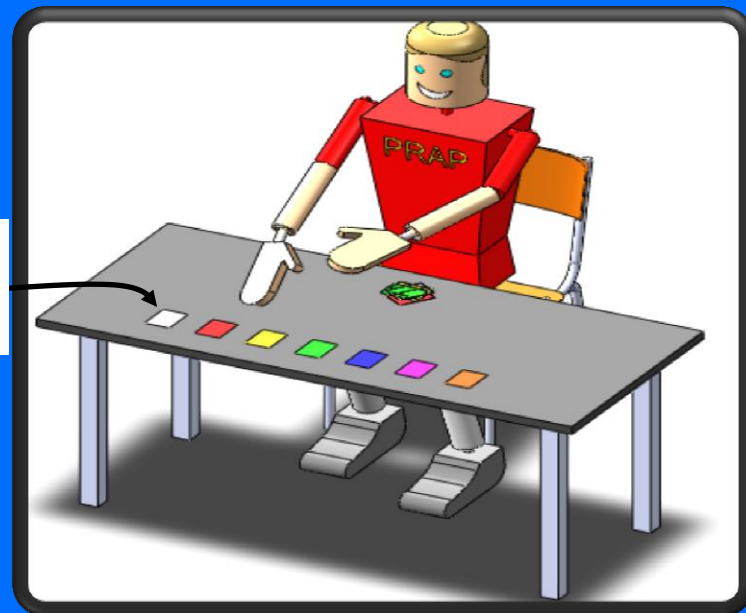
Tâches à réaliser une fois

Assis au fond du siège.

Poser les cartes, une à une, par couleurs sur les « sabots de réception » correspondant.

Ne rien modifier du poste de travail.

Sabots de réception



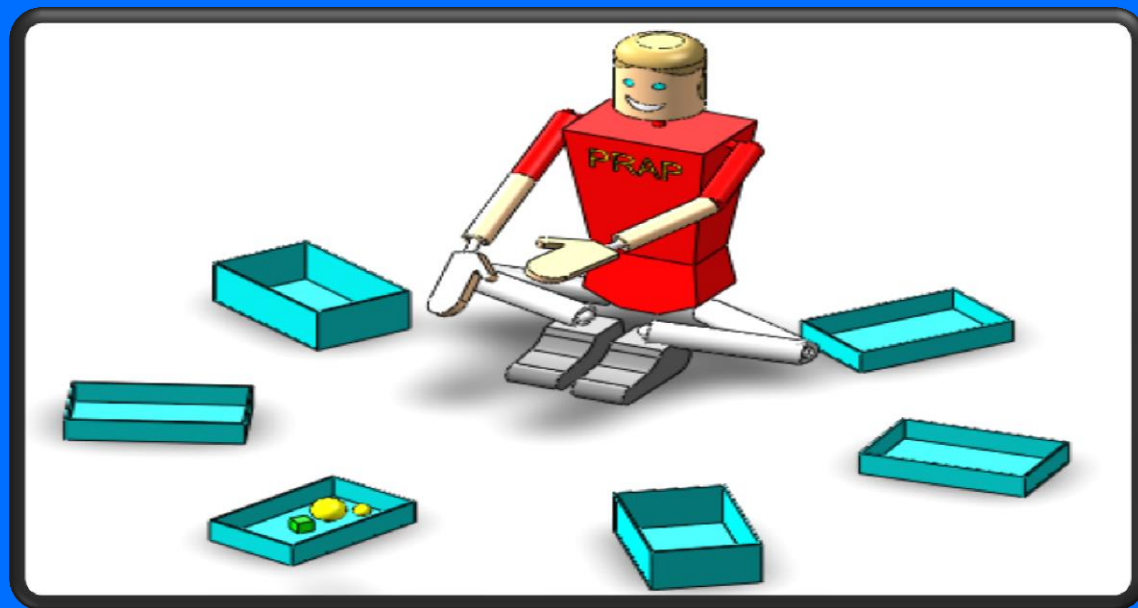


Situation de travail sur poste assis au sol

Tâches à réaliser une fois

Trier les pièces, une à une, par couleurs. Les poser une à une dans les boîtes par couleur, par forme et par taille.

Ne rien modifier du poste de travail.

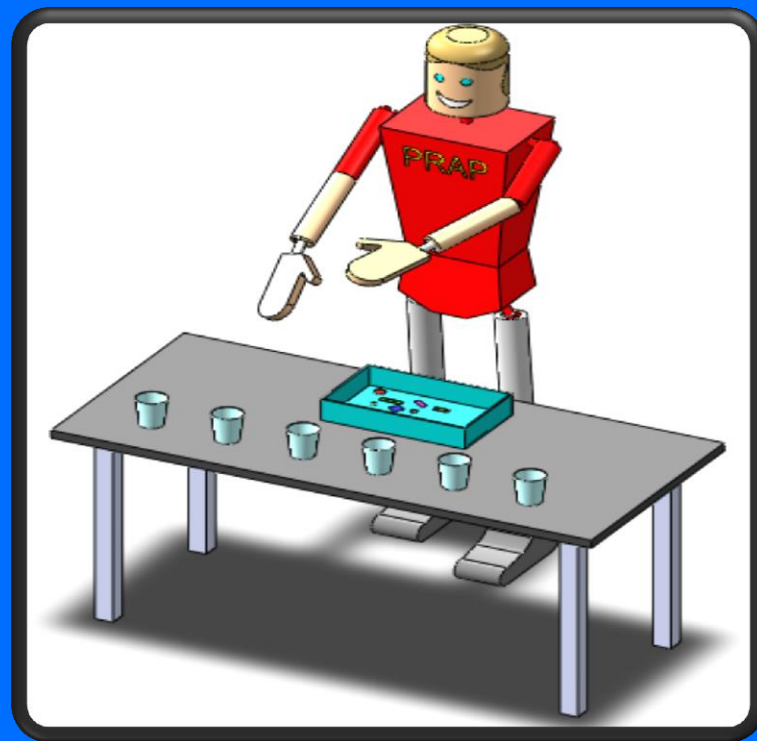




Situation de travail sur poste debout bas

Tâches à réaliser une fois

Placer les pieds sur les repères.
Trier les jetons, un à un, par couleur,
par forme et par taille.
Les poser un à un dans les gobelets
par couleur, par forme et par taille.
Ne rien modifier du poste de travail.



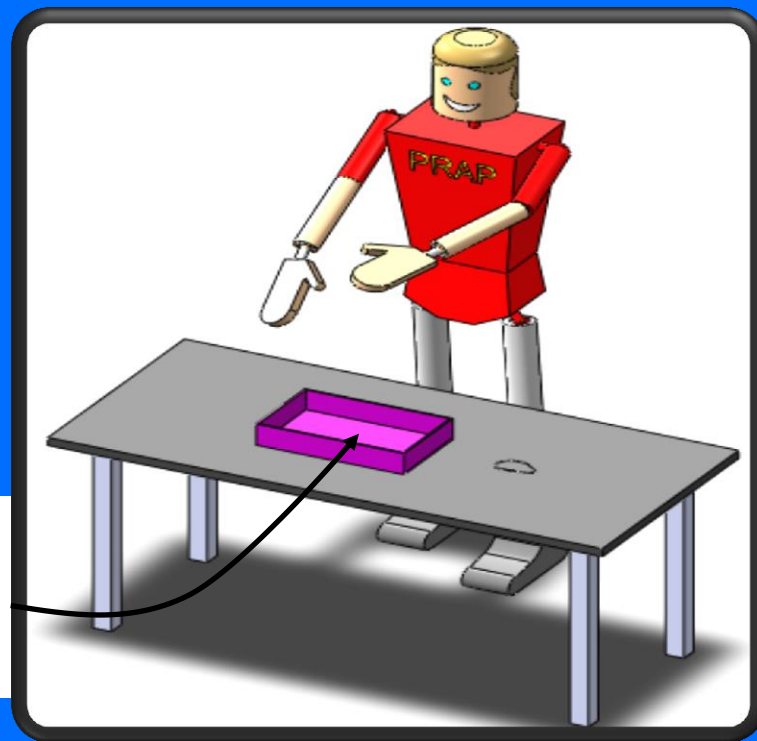


Situation de travail sur poste debout bas

Tâches à réaliser deux fois

Placer les pieds sur les repères.
Enfiler les perles, une à une en copiant le modèle donné. Poser le bracelet réalisé et recommencer.
Ne rien modifier du poste de travail.

Perles de
couleurs en
vrac + fils

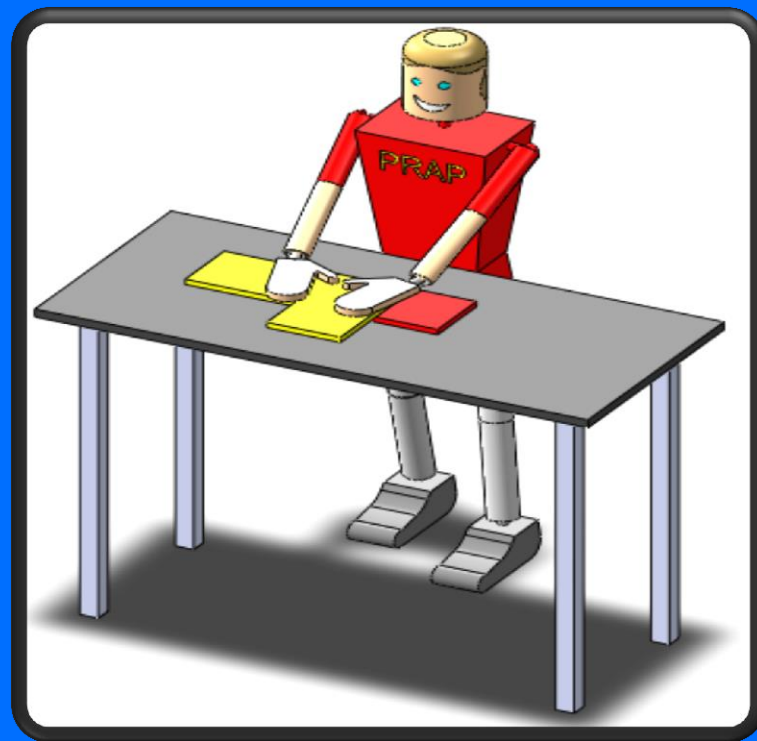




Situation de travail sur poste debout haut

Tâches à réaliser deux fois

Placer les pieds sur les repères.
Appuyer très fort sur les deux pièces à coller l'une contre l'autre pendant **une minute** sans relâcher la pression.
Ne rien modifier du poste de travail.

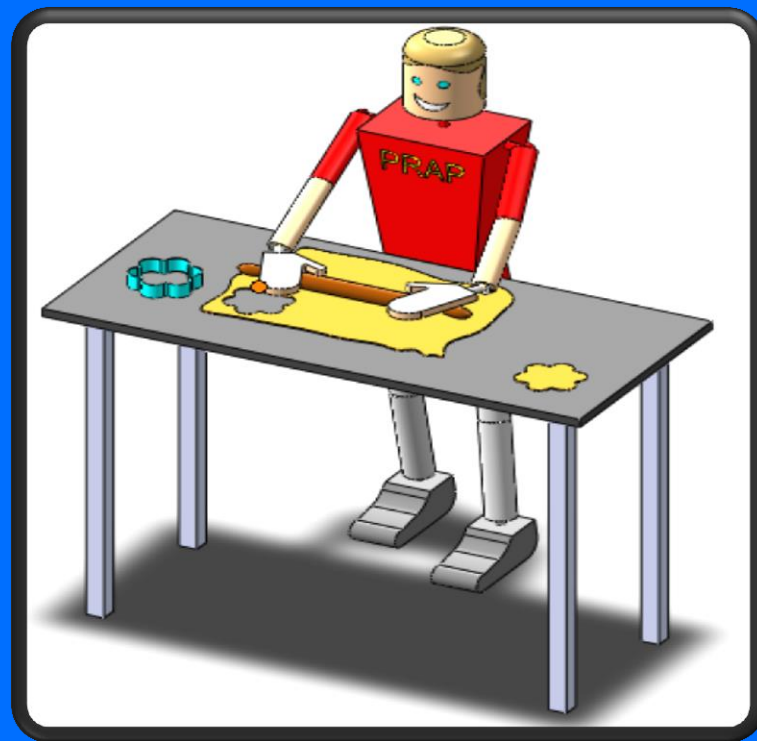




Situation de travail sur poste debout haut

Tâches à réaliser deux fois

- Placer les pieds sur les repères.
- Etaler la pâte à modeler en faible épaisseur avec le rouleau.
- Découper 3 pièces avec l'emporte pièces.
- Remettre la pâte à modeler en boule.
- Ne rien modifier du poste de travail.





Les précédentes situations sont des exemples généralistes faisant apparaître des notions intéressantes à développer, cependant d'autres situations sont envisageables en fonction du milieu professionnel. Toutefois, les élèves doivent expérimenter...

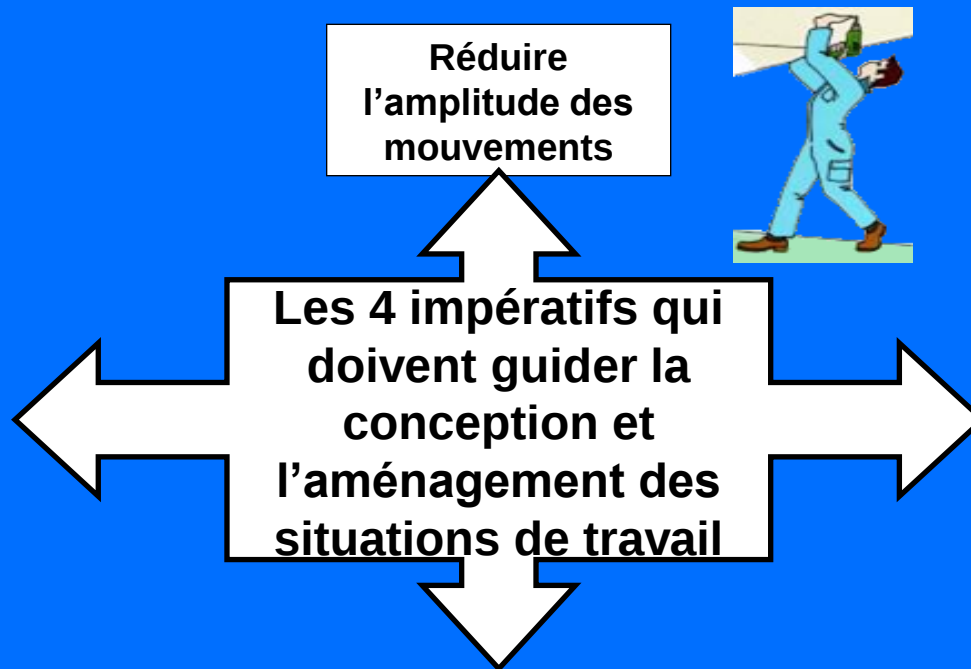


Les 4 impératifs pour concevoir un poste de travail en PRAP



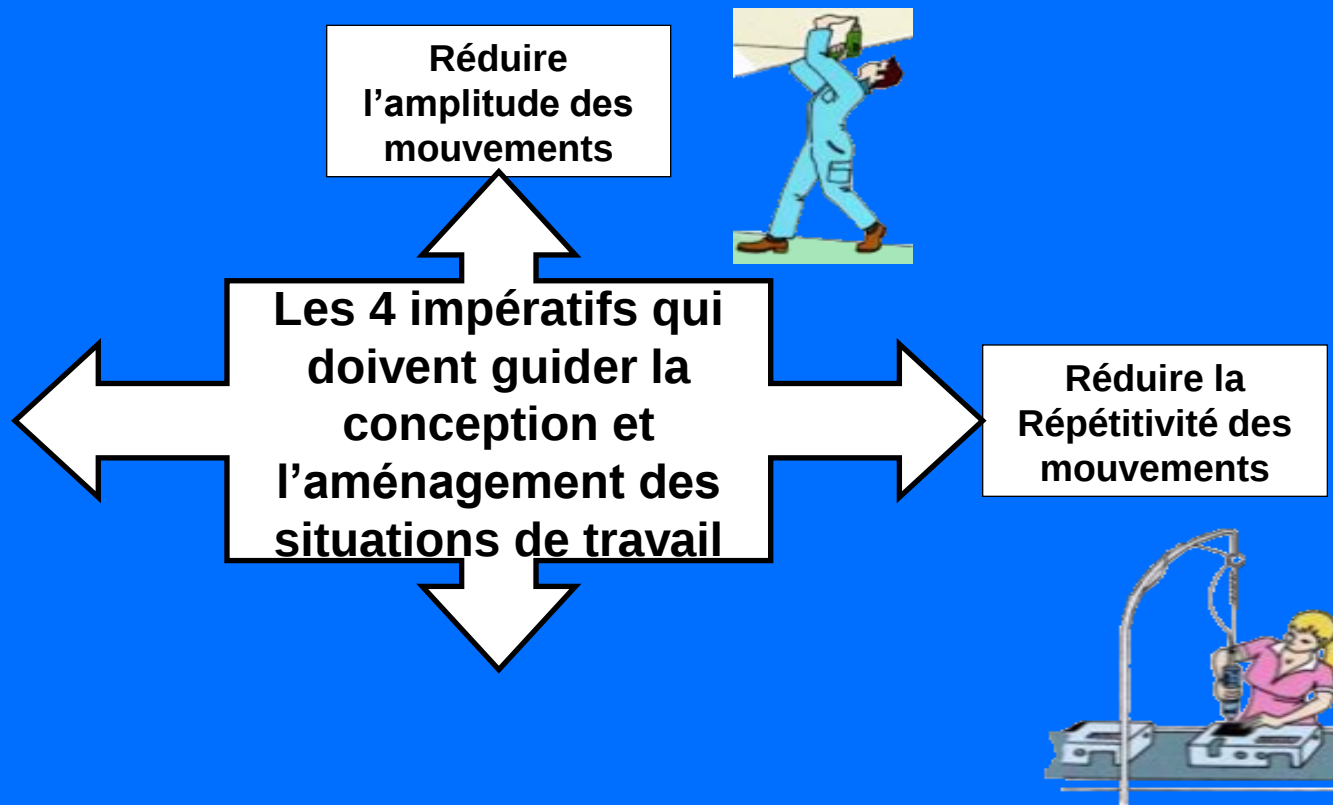


Les 4 impératifs pour concevoir un poste de travail en PRAP



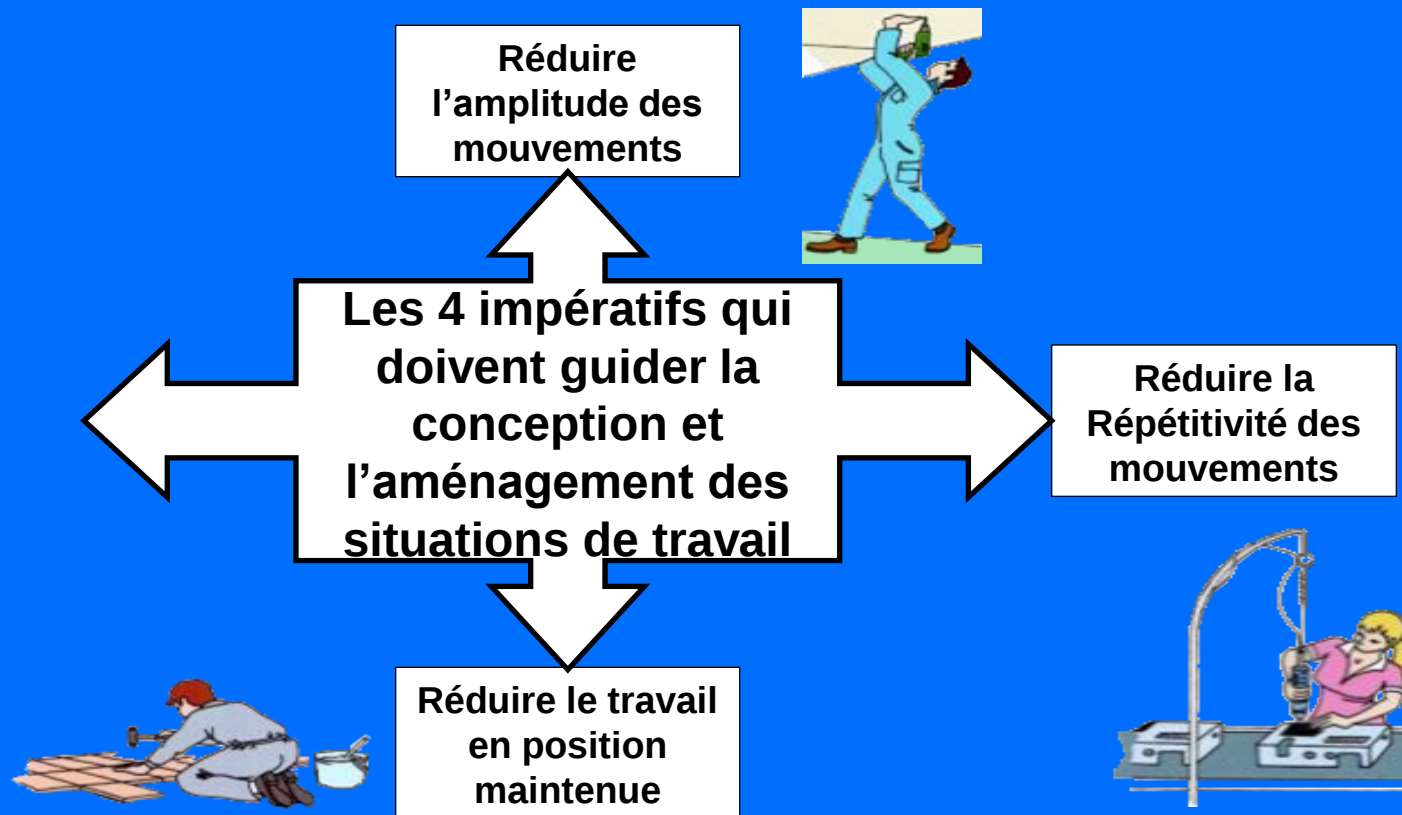


Les 4 impératifs pour concevoir un poste de travail en PRAP



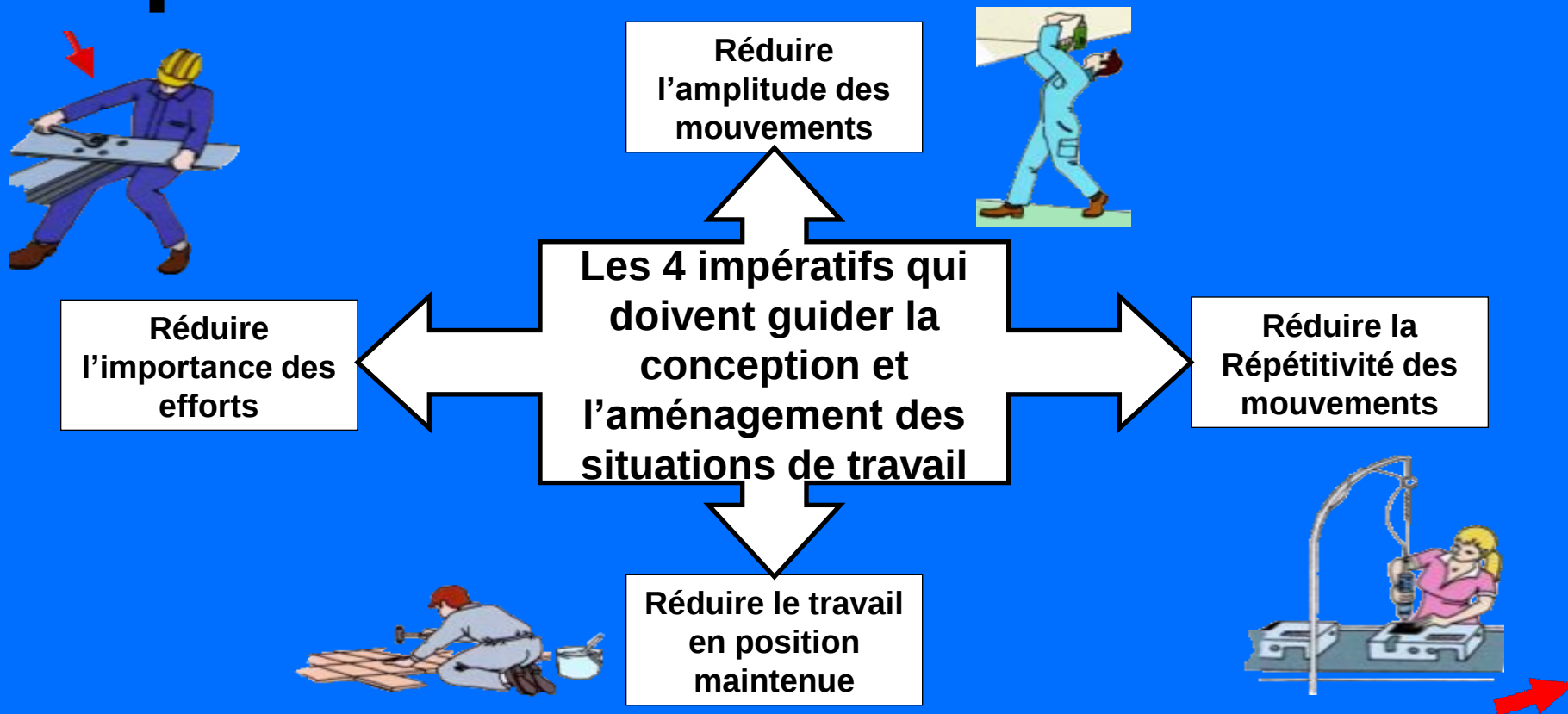


Les 4 impératifs pour concevoir un poste de travail en PRAP





Les 4 impératifs pour concevoir un poste de travail en PRAP





Les 9 principes généraux de prévention

(L.4121-2 du code du travail)

Éviter les risques

1





Les 9 principes généraux de prévention (L.4121-2 du code du travail)

Évaluer les risques
qui ne peuvent être
évités

2



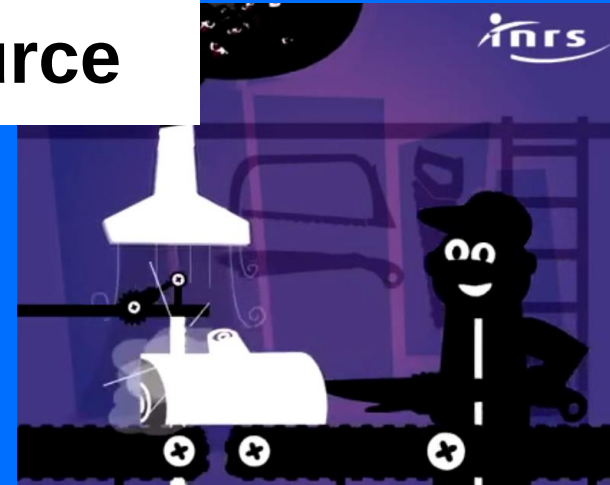


Les 9 principes généraux de prévention

(L.4121-2 du code du travail)

Combattre les
risques à la source

3





Les 9 principes généraux de prévention

(L.4121-2 du code du travail)

Adapter le travail à
l'homme

4





Les 9 principes généraux de prévention

(L.4121-2 du code du travail)

Tenir compte de
l'évolution de la
technique

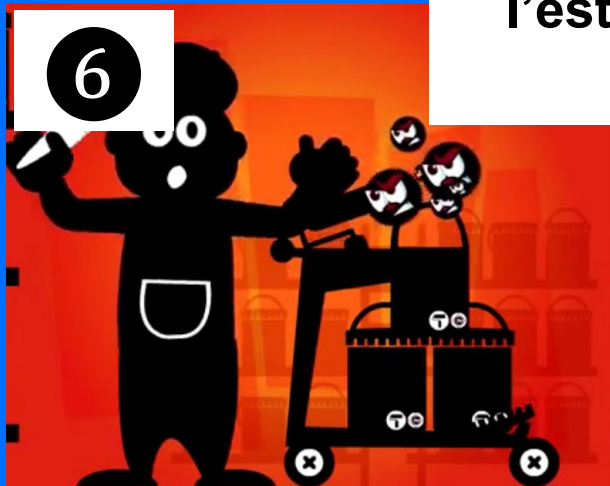




Les 9 principes généraux de prévention

(L.4121-2 du code du travail)

Remplacer ce qui est dangereux par ce qui ne l'est pas ou par ce qui l'est moins

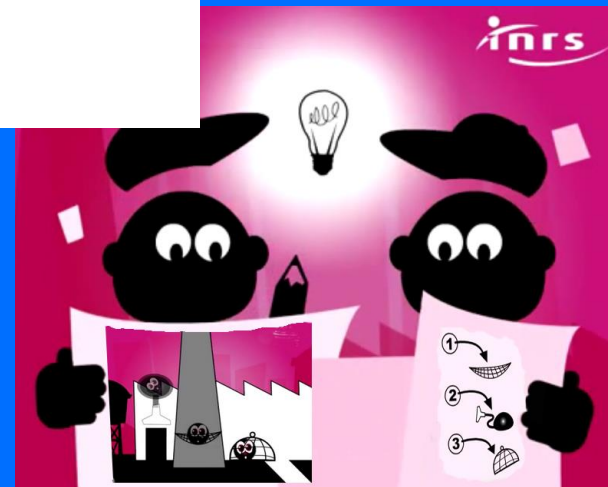
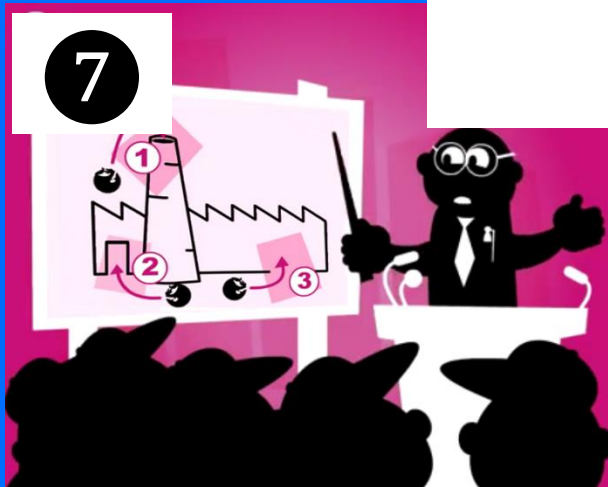




Les 9 principes généraux de prévention

(L.4121-2 du code du travail)

Planifier la prévention





Les 9 principes généraux de prévention

(L.4121-2 du code du travail)

**Donner la priorité aux
mesures de
protection collectives**

8

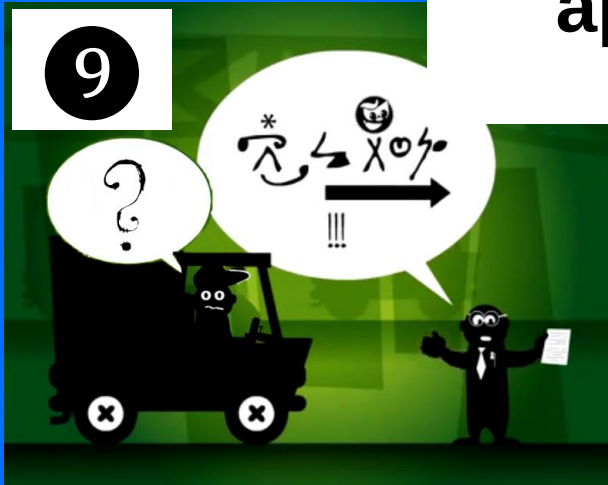




Les 9 principes généraux de prévention

(L.4121-2 du code du travail)

**Donner les
instructions
appropriées aux
travailleurs**





Les mesures de Prévention permettant de limiter les Risques liés à l'Activité Physique

Comp.

C.1.1

C.1.2

C.2.1

C.2.2

C.3.1

C.3.2

C.3.3



Les mesures de **Prévention permettant de limiter les **R**isques liés à l'**A**ctivité **P**hysique**

**Suppression des activités physiques conduisant à des atteintes
musculo-squelettiques**



Les mesures de Prévention permettant de limiter les Risques liés à l'Activité Physique

**Suppression des activités physiques conduisant à des atteintes
musculo-squelettiques**

Aménagement des locaux et des situations de travail



Les mesures de Prévention permettant de limiter les Risques liés à l'Activité Physique

**Suppression des activités physiques conduisant à des atteintes
musculo-squelettiques**

Aménagement des locaux et des situations de travail

Adaptation des outils de travail



Les mesures de **Prévention permettant de limiter les **R**isques liés à l'**A**ctivité **P**hysique**

**Suppression des activités physiques conduisant à des atteintes
musculo-squelettiques**

Aménagement des locaux et des situations de travail

Adaptation des outils de travail

Respect de la réglementation (port de charges)



Les mesures de Prévention permettant de limiter les Risques liés à l'Activité Physique

**Suppression des activités physiques conduisant à des atteintes
musculo-squelettiques**

Aménagement des locaux et des situations de travail

Adaptation des outils de travail

Respect de la réglementation (port de charges)

Organisation et simplification des manutentions



Les mesures de Prévention permettant de limiter les Risques liés à l'Activité Physique

**Suppression des activités physiques conduisant à des atteintes
musculo-squelettiques**

Aménagement des locaux et des situations de travail

Adaptation des outils de travail

Respect de la réglementation (port de charges)

Organisation et simplification des manutentions

Utilisation d'aides aux manutentions manuelles



Les mesures de Prévention permettant de limiter les Risques liés à l'Activité Physique

Suppression des activités physiques conduisant à des atteintes musculo-squelettiques

Aménagement des locaux et des situations de travail

Adaptation des outils de travail

Respect de la réglementation (port de charges)

Organisation et simplification des manutentions

Utilisation d'aides aux manutentions manuelles

Protection individuelle et formation aux techniques gestuelles



Les mesures de Prévention permettant de limiter les Risques liés à l'Activité Physique

Suppression des activités physiques conduisant à des atteintes musculo-squelettiques

Aménagement des locaux et des situations de travail

Adaptation des outils de travail

Respect de la réglementation (port de charges)

Organisation et simplification des manutentions

Utilisation d'aides aux manutentions manuelles

Protection individuelle et formation aux techniques gestuelles



Les principes de base de la conception et de l'aménagement de poste pour l'opérateur ou le soignant

Santé



Les principes de base de la conception et de l'aménagement de poste pour l'opérateur ou le soignant

Santé + **Sécurité**



Les principes de base de la conception et de l'aménagement de poste pour l'opérateur ou le soignant

Santé + **Sécurité** + **Confort**

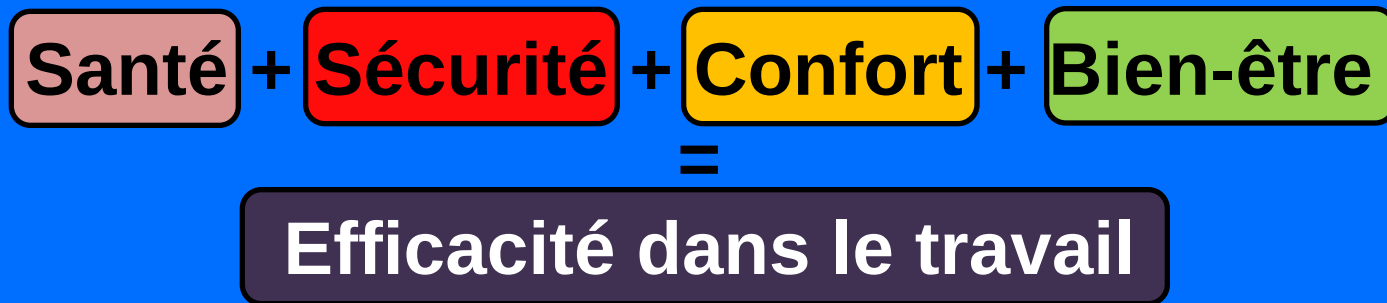


Les principes de base de la conception et de l'aménagement de poste pour l'opérateur ou le soignant

Santé + Sécurité + Confort + Bien-être



Les principes de base de la conception et de l'aménagement de poste pour l'opérateur ou le soignant





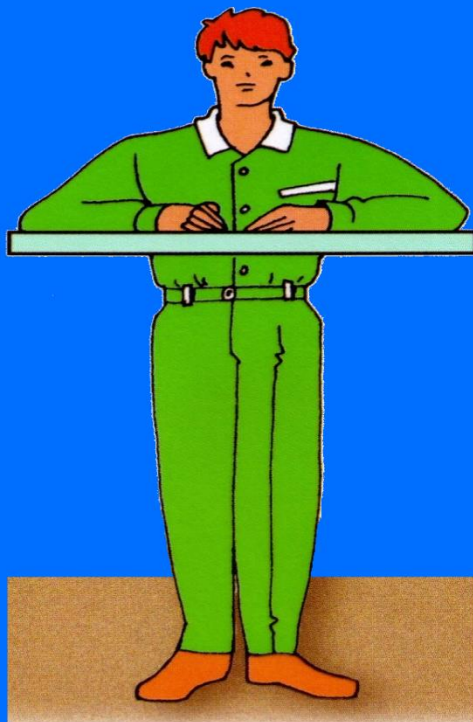
Poste de travail nécessitant la position debout

Angle entre bras et avant bras supérieur ou égal à 90°





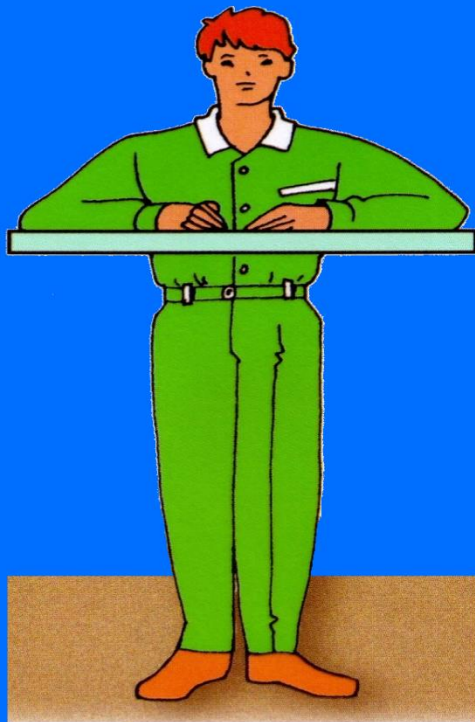
Poste de travail à niveau variable



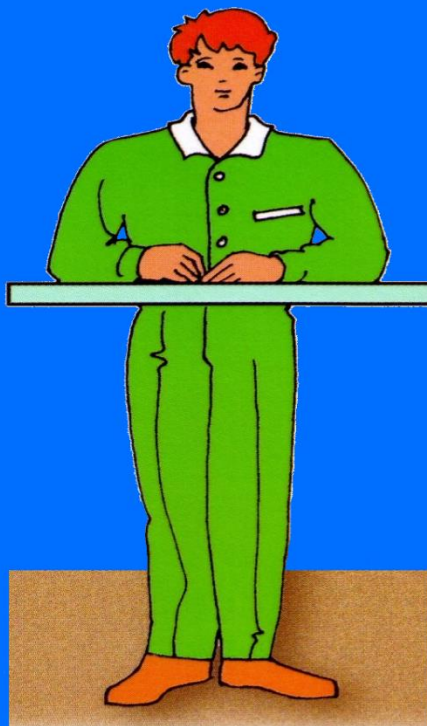
**Travail demandant
de la précision**



Poste de travail à niveau variable



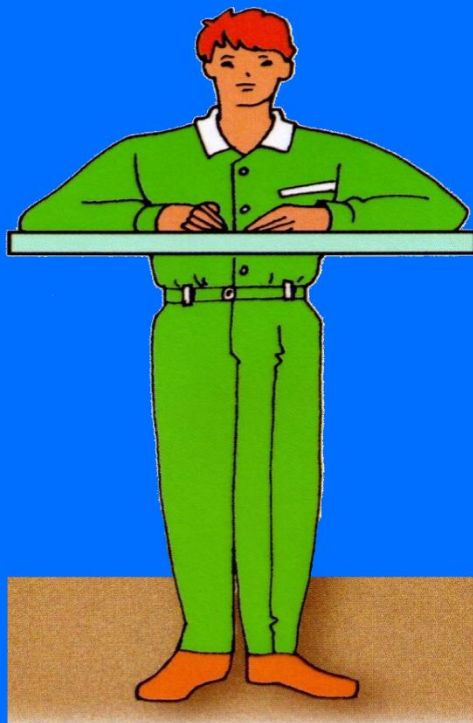
Travail demandant
de la précision



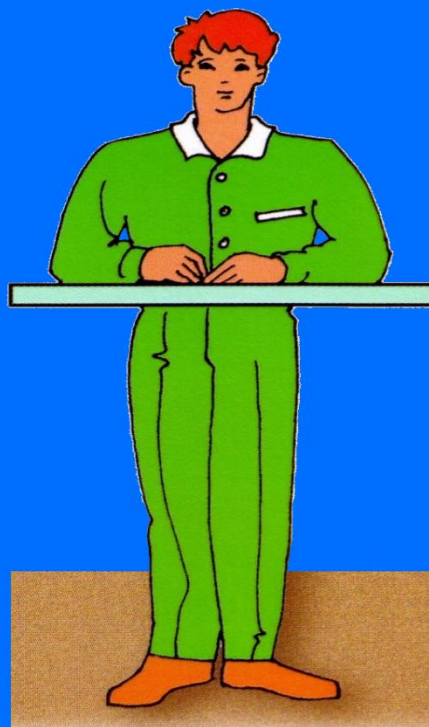
Travail ne demandant pas
d'effort important



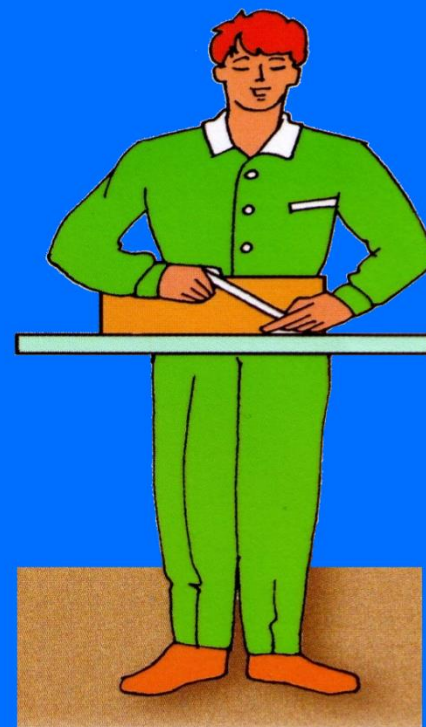
Poste de travail à niveau variable



Travail demandant
de la précision



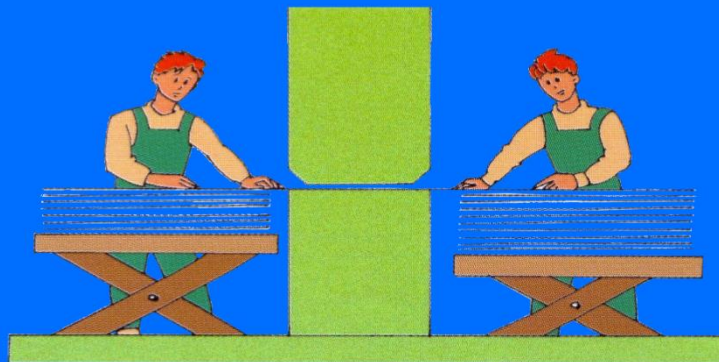
Travail ne demandant pas
d'effort important



Travail demandant
un effort physique

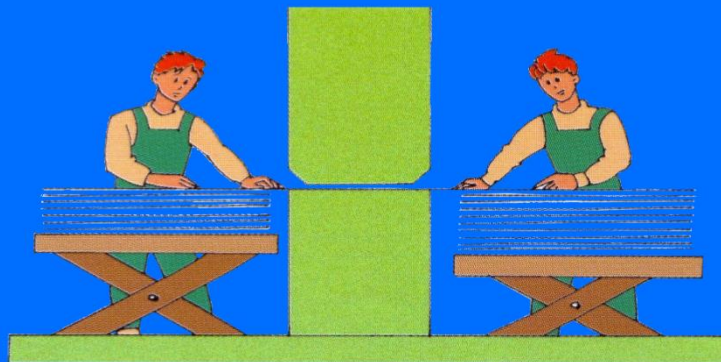


Poste de travail à niveau variable



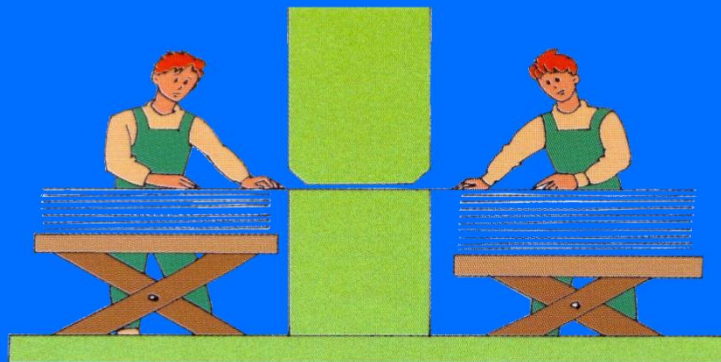


Poste de travail à niveau variable



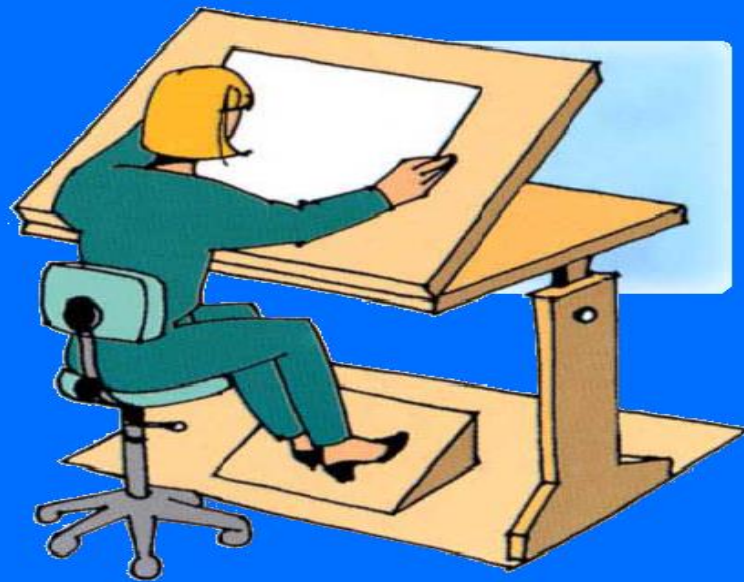
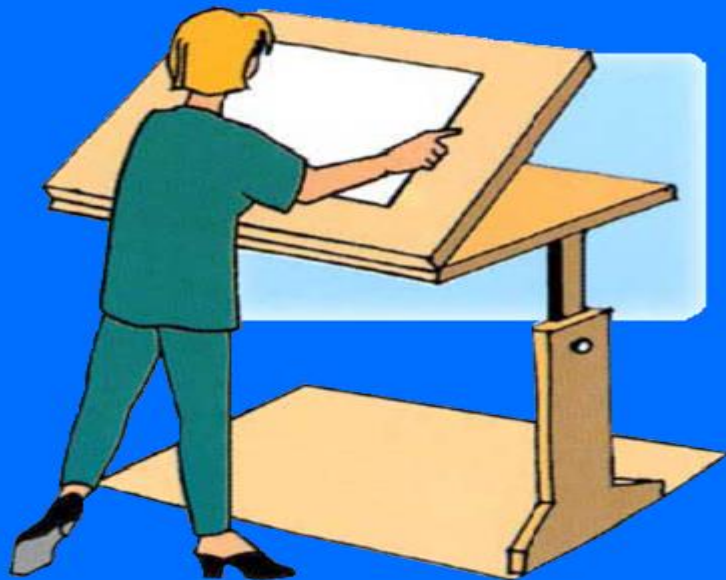


Poste de travail à niveau variable



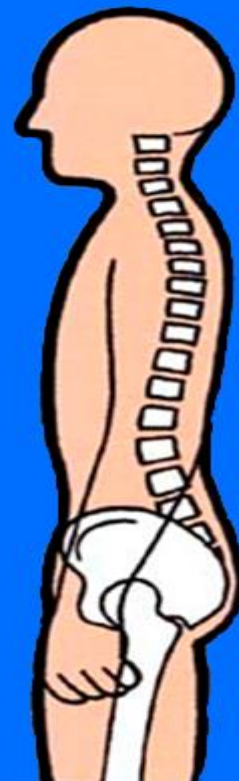


Adaptation de la hauteur du poste en fonction de la tâche à effectuer



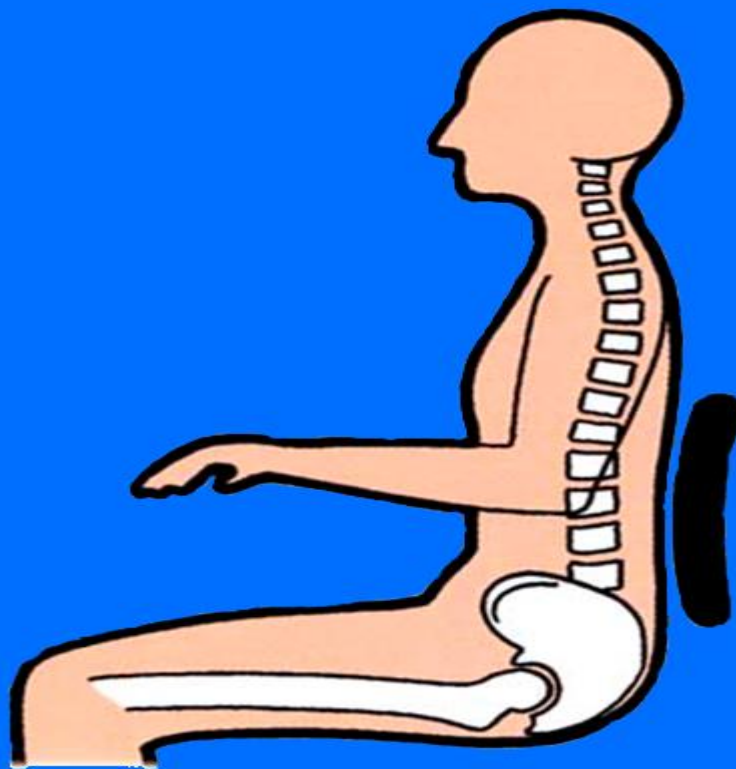


La colonne vertébrale en position debout





La colonne vertébrale en position assis





Le siège assis-debout





Poste de travail position assise





Poste de travail position assise

Comp.

C1.1

C1.2

C2.1

C2.2

C3.1

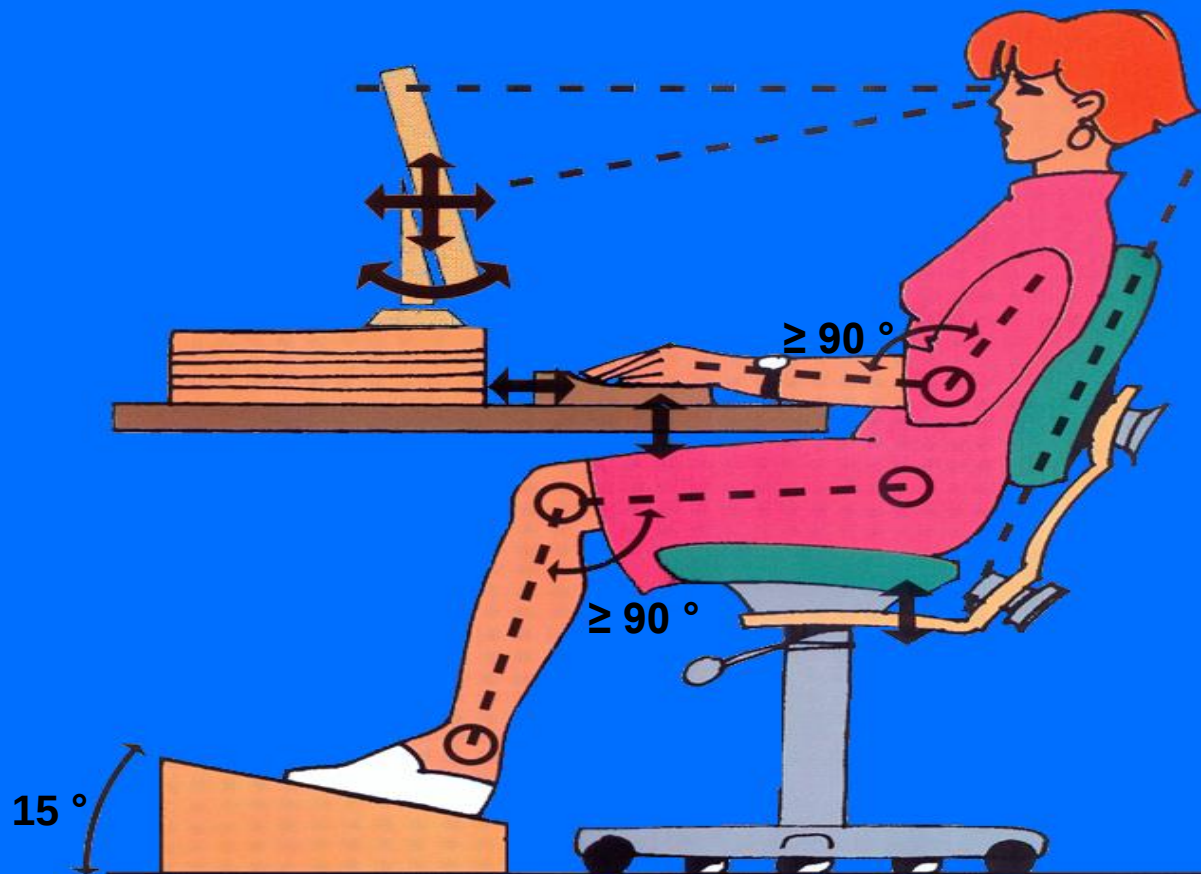
C3.2

C3.3





Poste de travail position assise





Poste assis ou debout





Les notions de travail statique et de travail dynamique

MUSCLE RELACHÉ





Les notions de travail statique et de travail dynamique

MUSCLE RELACHÉ



MUSCLE CONTRACTÉ





Les notions de travail statique et de travail dynamique

TRAVAIL STATIQUE



Les notions de travail statique et de travail dynamique

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

Comp.

C 1.1

C 1.2

C 2.1

C 2.2

C 3.1

C 3.2

C 3.3



Les notions de travail statique et de travail dynamique

TRAVAIL STATIQUE

Contraction

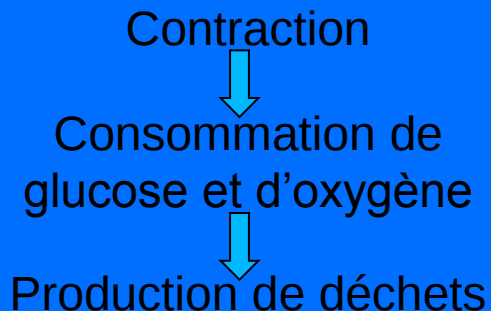


Consommation de
glucose et d'oxygène



Les notions de travail statique et de travail dynamique

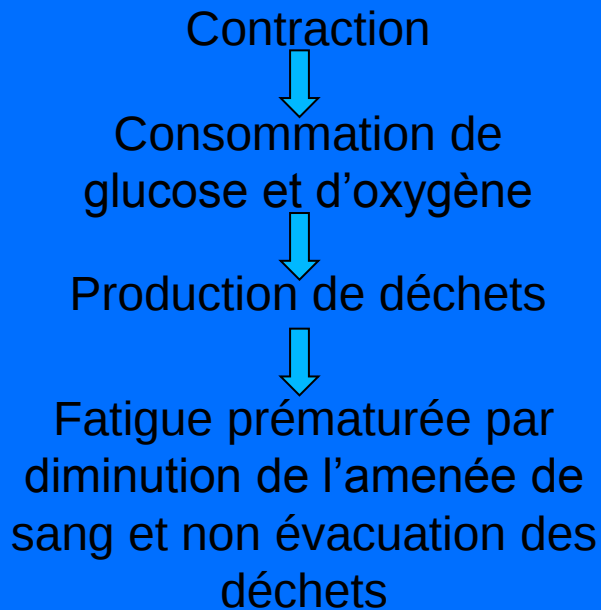
TRAVAIL STATIQUE





Les notions de travail statique et de travail dynamique

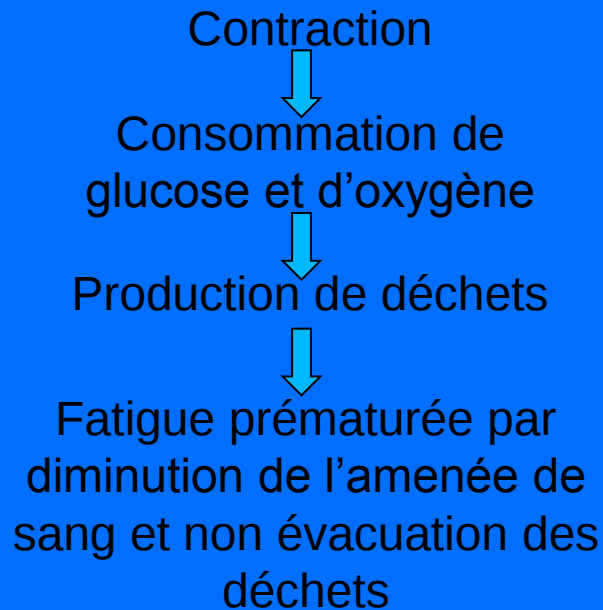
TRAVAIL STATIQUE





Les notions de travail statique et de travail dynamique

TRAVAIL STATIQUE



TRAVAIL DYNAMIQUE



Les notions de travail statique et de travail dynamique

TRAVAIL STATIQUE

Contraction



Consommation de
glucose et d'oxygène



Production de déchets



Fatigue prématurée par
diminution de l'amenée de
sang et non évacuation des
déchets

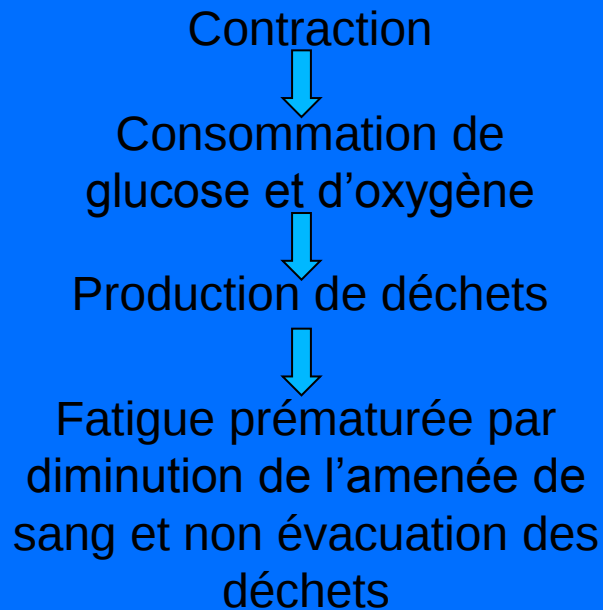
TRAVAIL DYNAMIQUE

Contraction

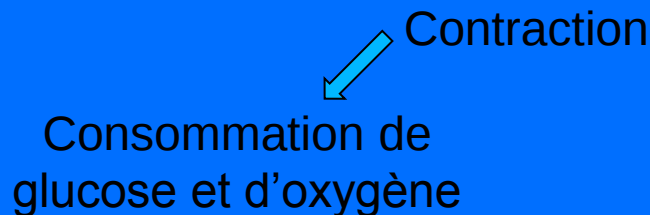


Les notions de travail statique et de travail dynamique

TRAVAIL STATIQUE



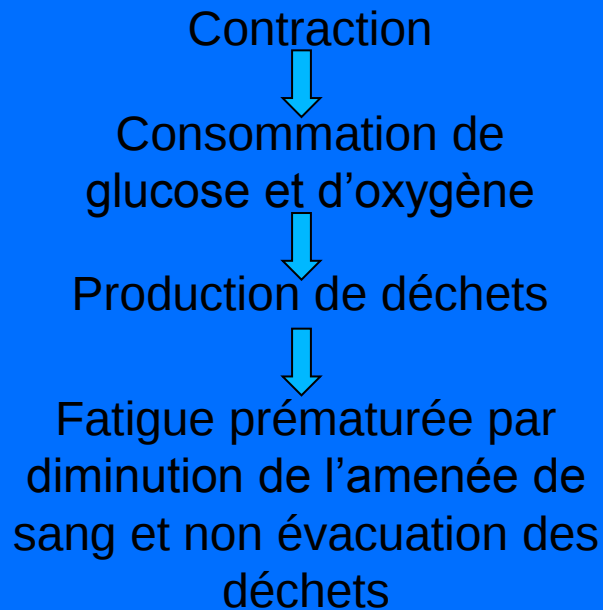
TRAVAIL DYNAMIQUE



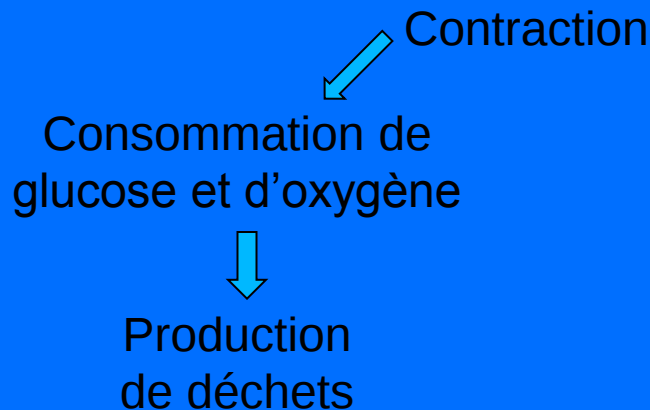


Les notions de travail statique et de travail dynamique

TRAVAIL STATIQUE



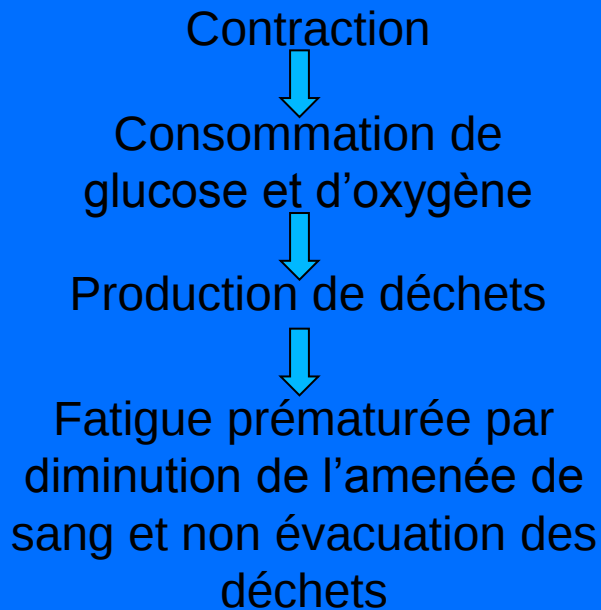
TRAVAIL DYNAMIQUE



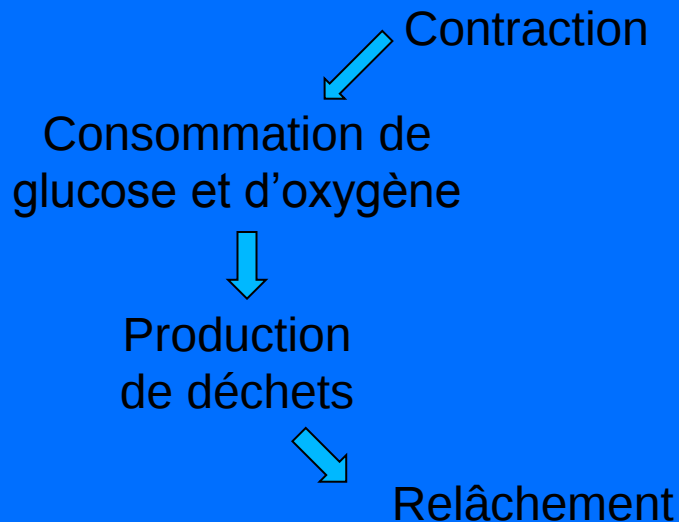


Les notions de travail statique et de travail dynamique

TRAVAIL STATIQUE



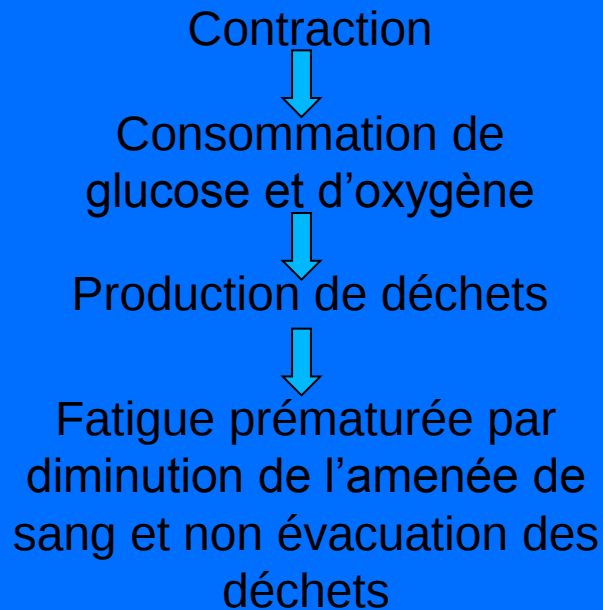
TRAVAIL DYNAMIQUE



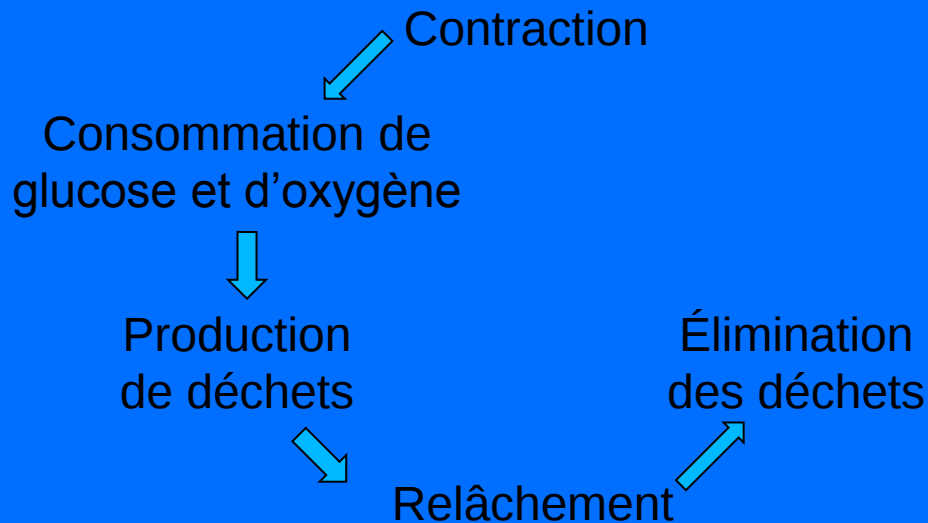


Les notions de travail statique et de travail dynamique

TRAVAIL STATIQUE



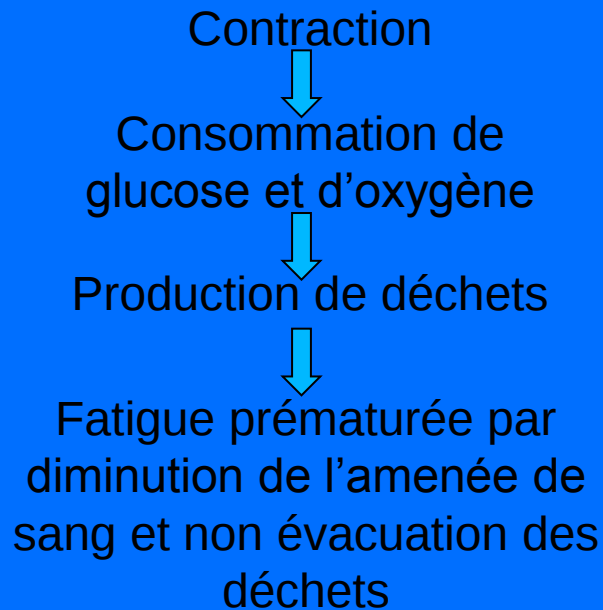
TRAVAIL DYNAMIQUE



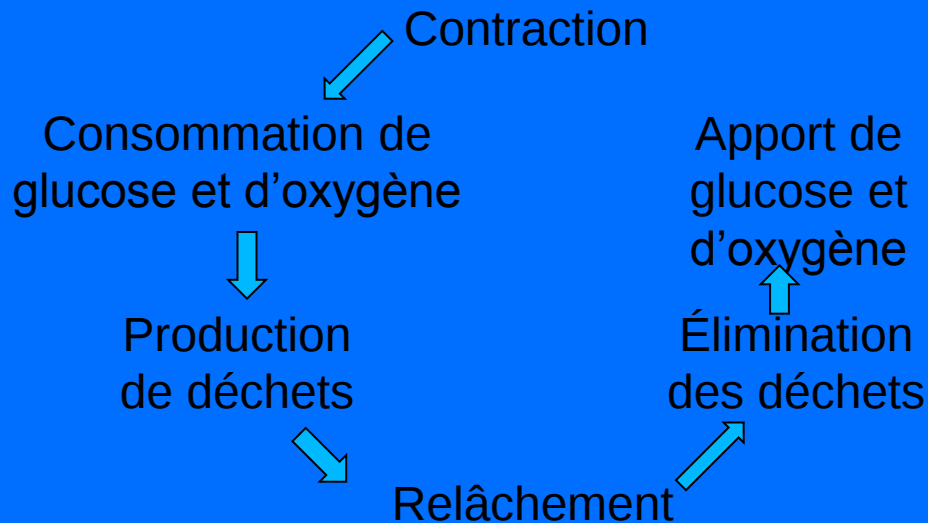


Les notions de travail statique et de travail dynamique

TRAVAIL STATIQUE



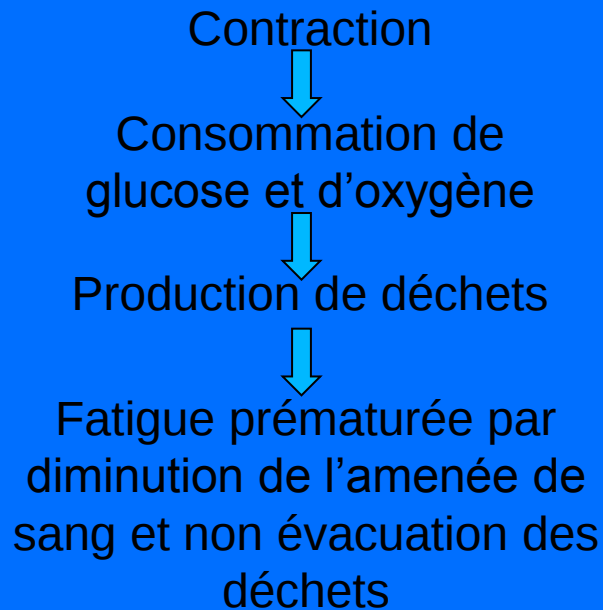
TRAVAIL DYNAMIQUE



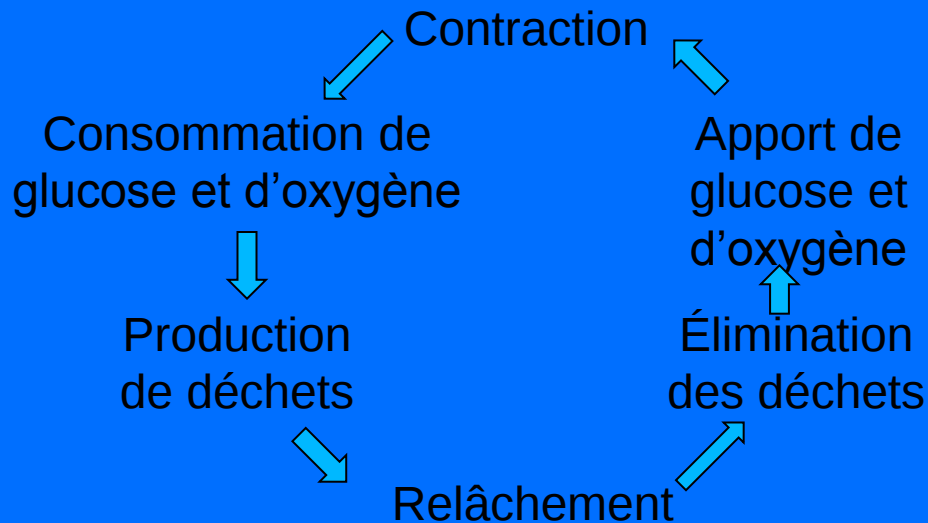


Les notions de travail statique et de travail dynamique

TRAVAIL STATIQUE



TRAVAIL DYNAMIQUE





La tension musculaire au niveau de la région cervico-thoracique



Matin



La tension musculaire au niveau de la région cervico-thoracique



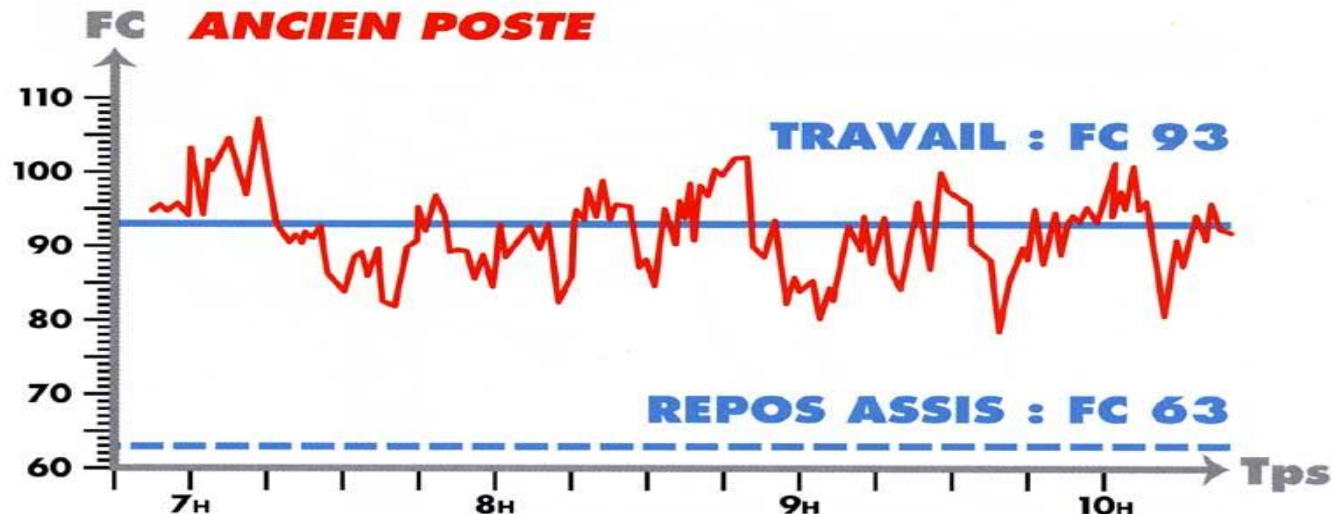
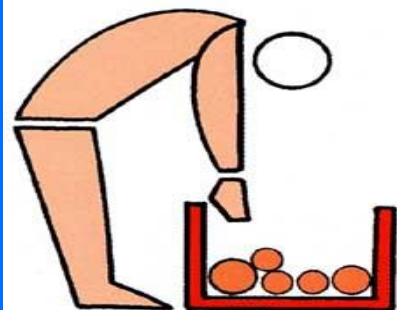
Matin



Soir

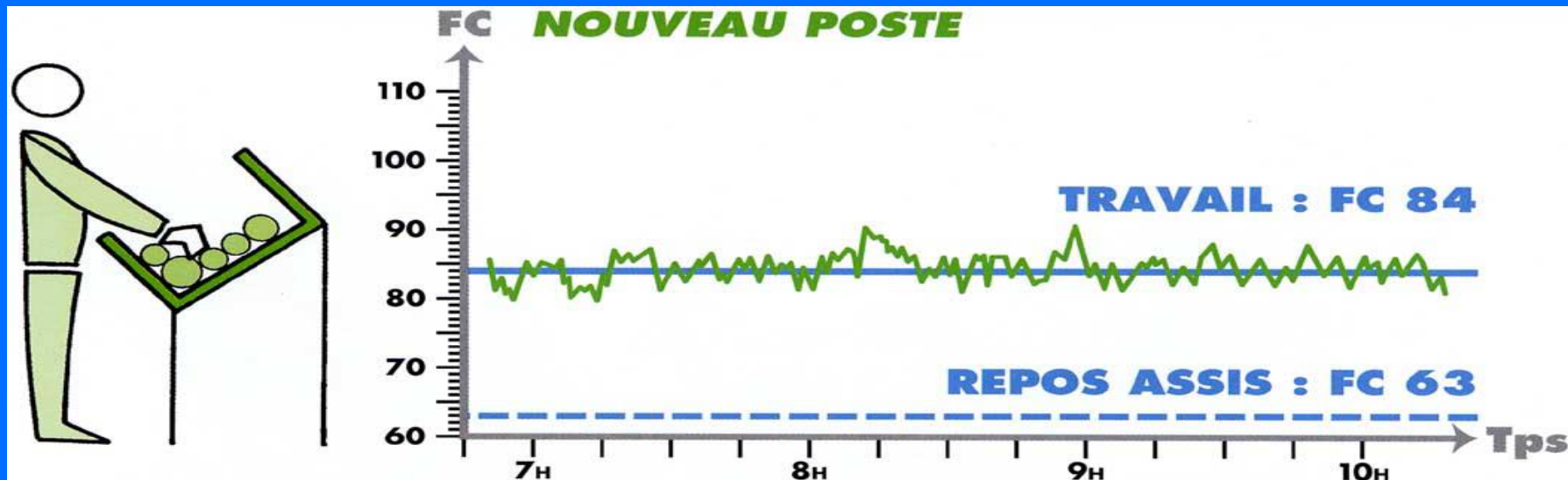


Avant modifications, variations de la fréquence cardiaque



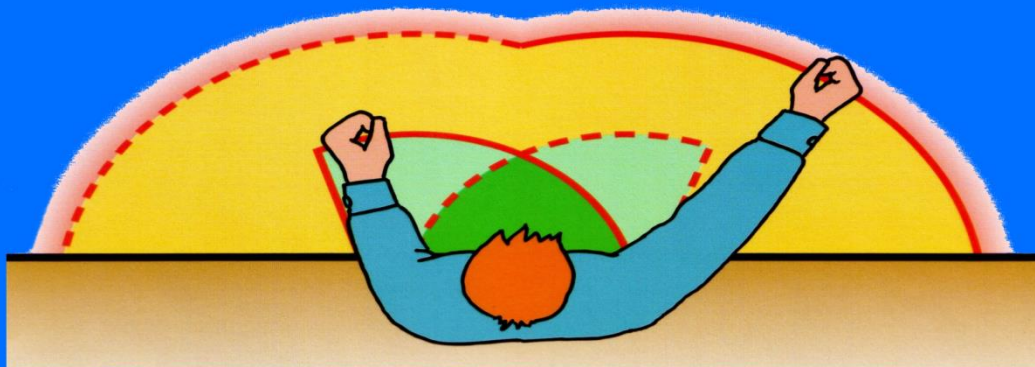


Après modifications, variations de la fréquence cardiaque



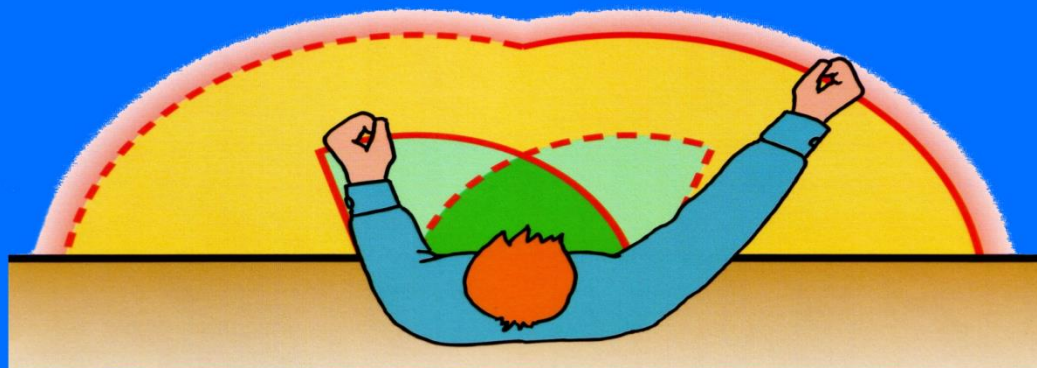


Zone de travail optimale et zone de préhension maximale



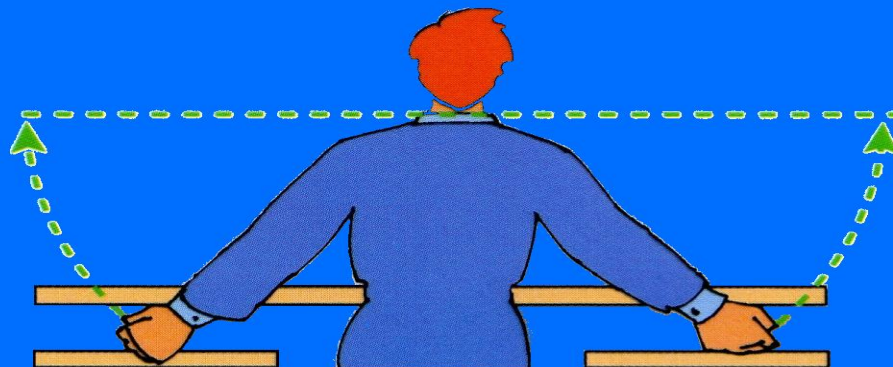
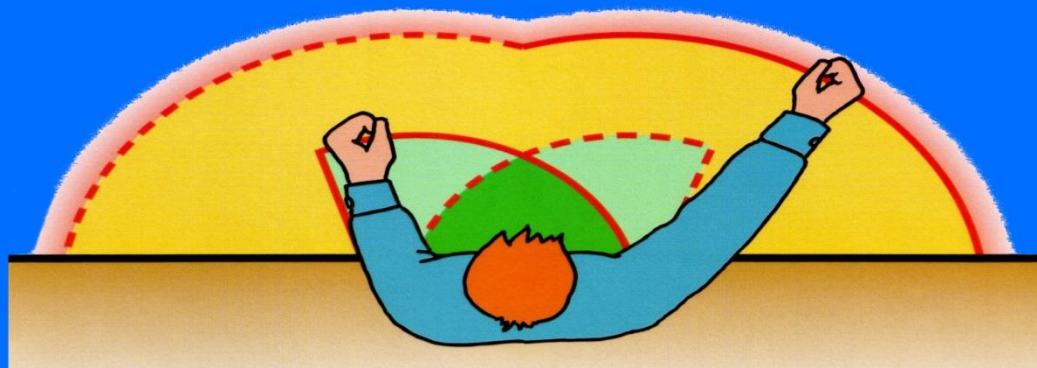


Zone de travail optimale et zone de préhension maximale





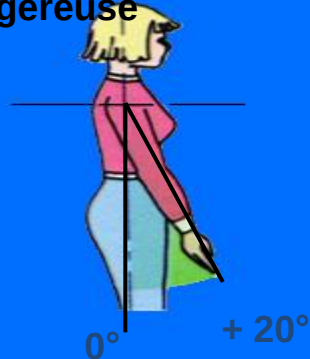
Zone de travail optimale et zone de préhension maximale





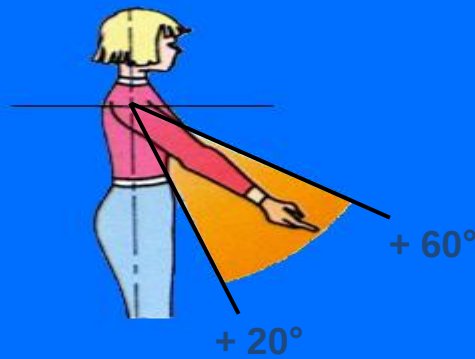
Les zones de mobilité articulaire pour les mouvements répétitifs

Légende

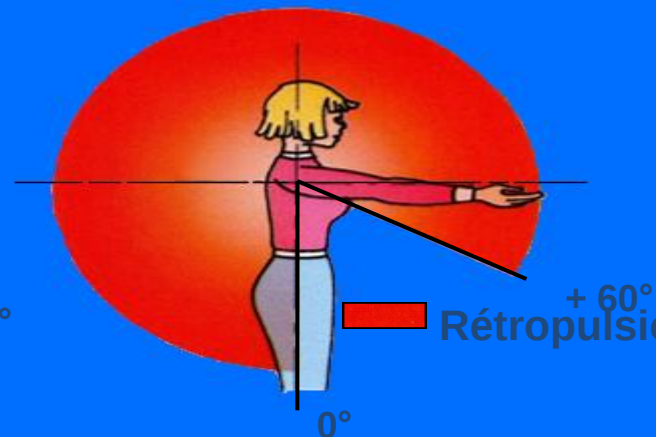


Antépulsion

L'épaule Plan sagittal



Antépulsion

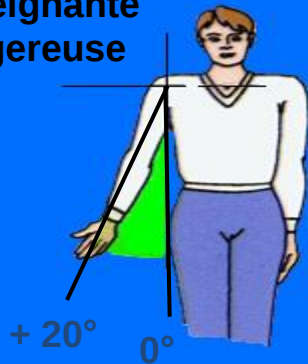


Antépulsion



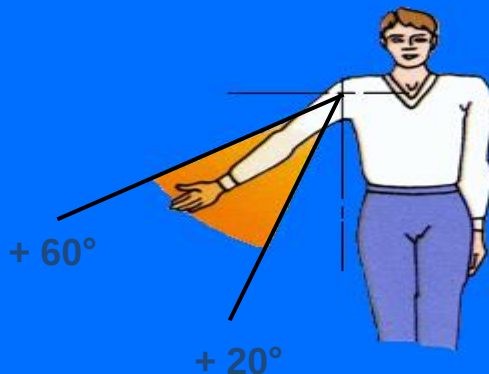
Les zones de mobilité articulaire pour les mouvements répétitifs

Légende

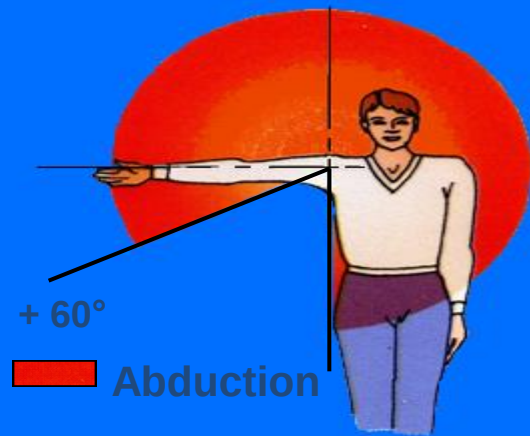


Abduction

L'épaule Plan frontal



Abduction



+ 60°
Abduction

Adduction



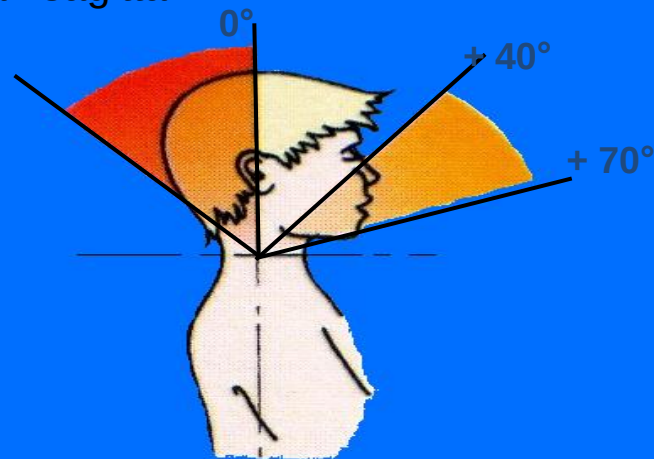
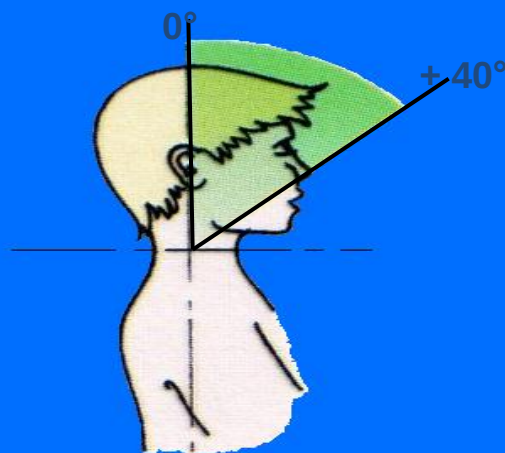
Les zones de mobilité articulaire pour les mouvements répétitifs

Légende



Le cou

Plan sagittal



Flexion

Extension



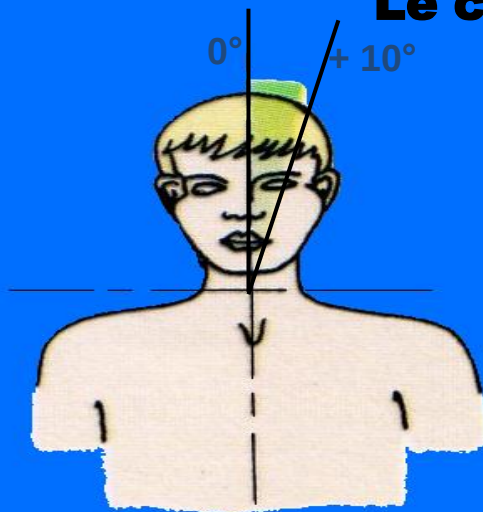
Les zones de mobilité articulaire pour les mouvements répétitifs

Légende

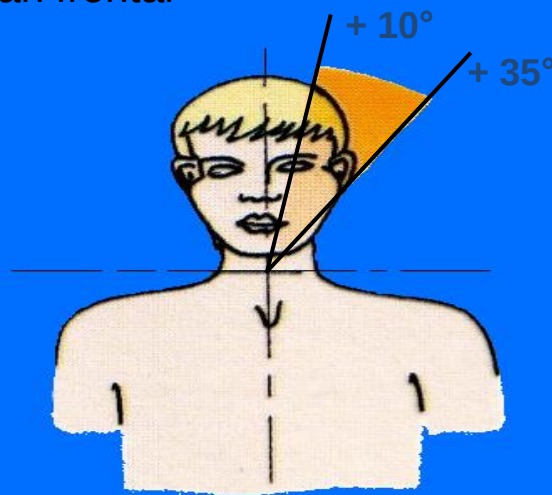


Le cou

Plan frontal



Flexion latérale



Flexion latérale

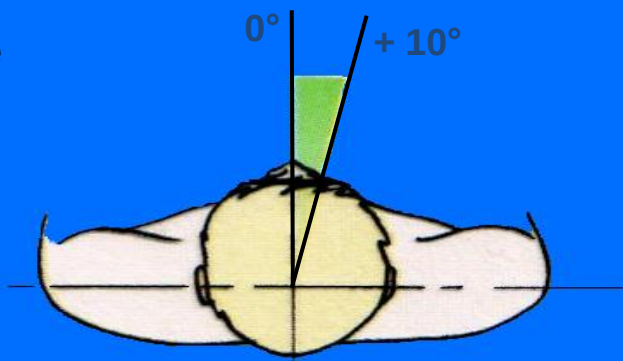


Les zones de mobilité articulaire pour les mouvements répétitifs

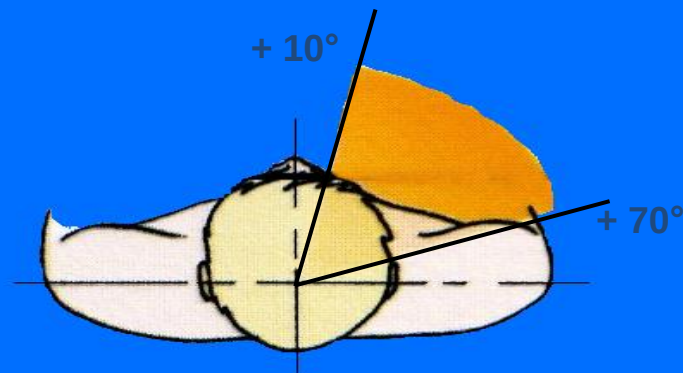
Légende

- Confortable
- Astreignante
- Dangereuse

Le cou Plan transversal



Rotation



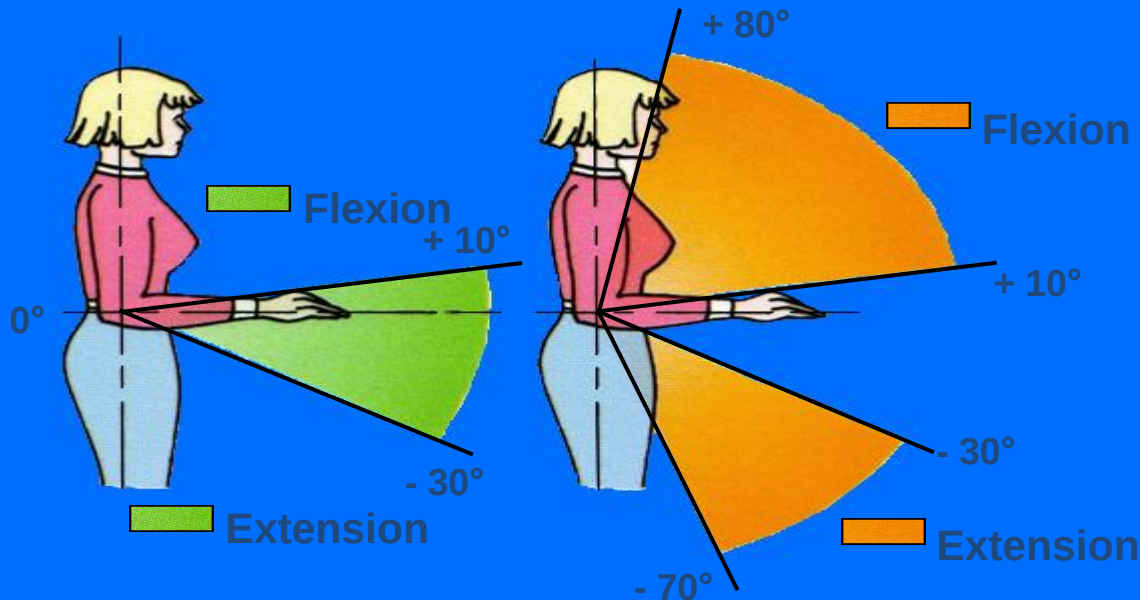
Rotation



Les zones de mobilité articulaire pour les mouvements répétitifs

Légende

- Confortable
- Astreignante
- Dangereuse





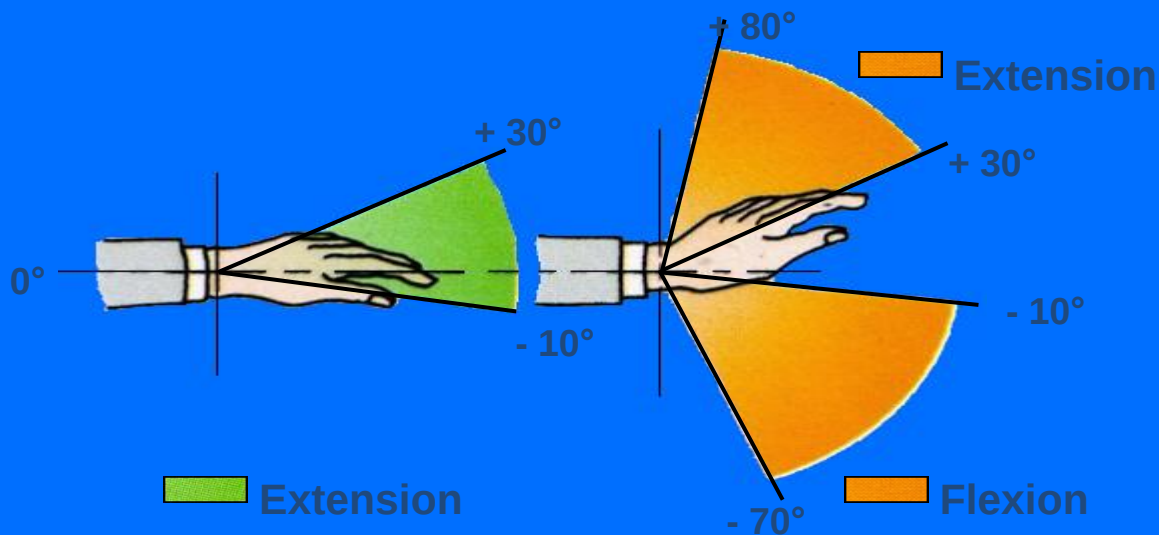
Les zones de mobilité articulaire pour les mouvements répétitifs

Légende

- Confortable
- Astreignante
Dangereuse

Le poignet

Plan sagittal





Proposer des améliorations de sa situation de travail

Quelles améliorations permettraient d'éviter ou réduire les risques ?





Proposer des améliorations de sa situation de travail

Quelles améliorations permettraient d'éviter ou réduire les risques ?

Utiliser un fouet mécanique



Proposer des améliorations de sa situation de travail

Quelles améliorations permettraient d'éviter ou réduire les risques ?

Utiliser un fouet mécanique
Rapprocher le bac d'eau de la zone de préparation des terrines



Proposer des améliorations de sa situation de travail

Quelles améliorations permettraient d'éviter ou réduire les risques ?

Utiliser un fouet mécanique
Rapprocher le bac d'eau de la zone de préparation des terrines
Abaissier le poste de travail pour l'adapter à la taille de Sabine quand elle verse la gelée sur les terrines



Proposer des améliorations de sa situation de travail

Quelles améliorations permettraient d'éviter ou réduire les risques ?

Utiliser un fouet mécanique
Rapprocher le bac d'eau de la zone de préparation des terrines
Abaissier le poste de travail pour l'adapter à la taille de Sabine quand elle verse la gelée sur les terrines
Mettre en place un robinet d'eau chaude plutôt que le bac d'eau ouvert



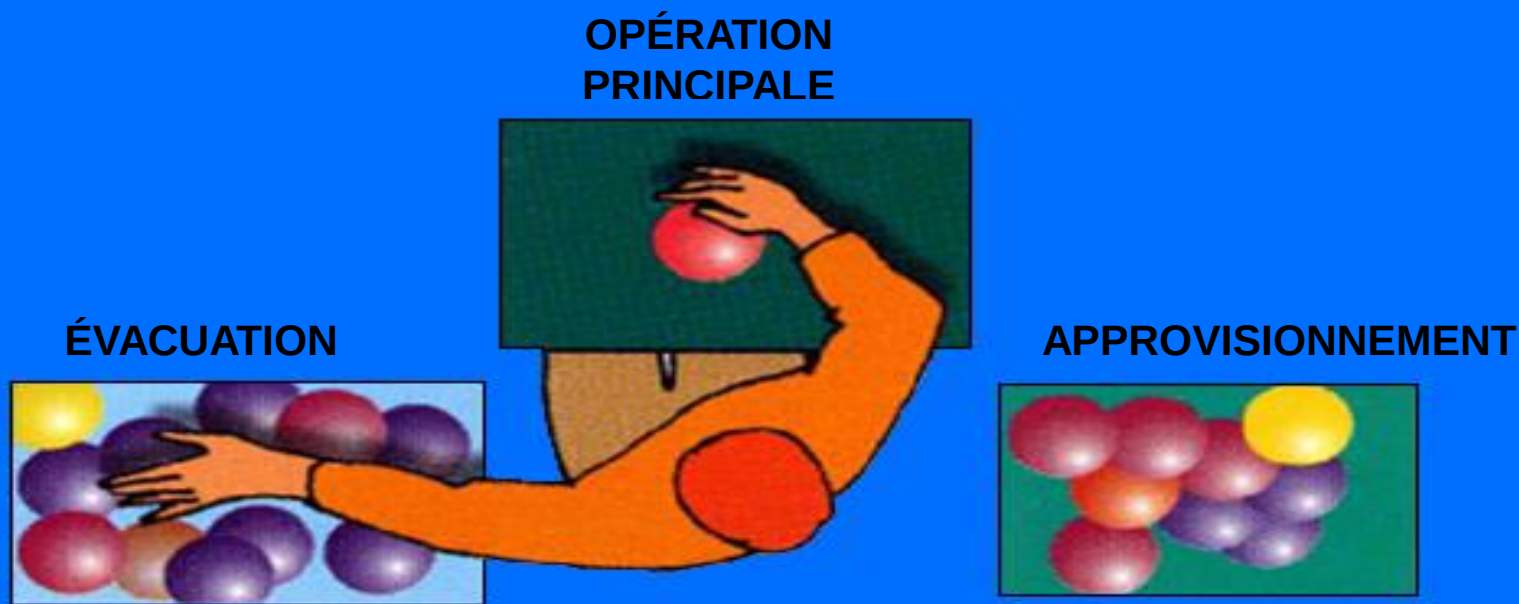
Proposer des améliorations de sa situation de travail

Quelles améliorations permettraient d'éviter ou réduire les risques ?

Utiliser un fouet mécanique
Rapprocher le bac d'eau de la zone de préparation des terrines
Abaissier le poste de travail pour l'adapter à la taille de Sabine quand elle verse la gelée sur les terrines.
Mettre en place un robinet d'eau chaude plutôt que le bac d'eau ouvert
Remplacer le chinois par un autre système moins contraignant...

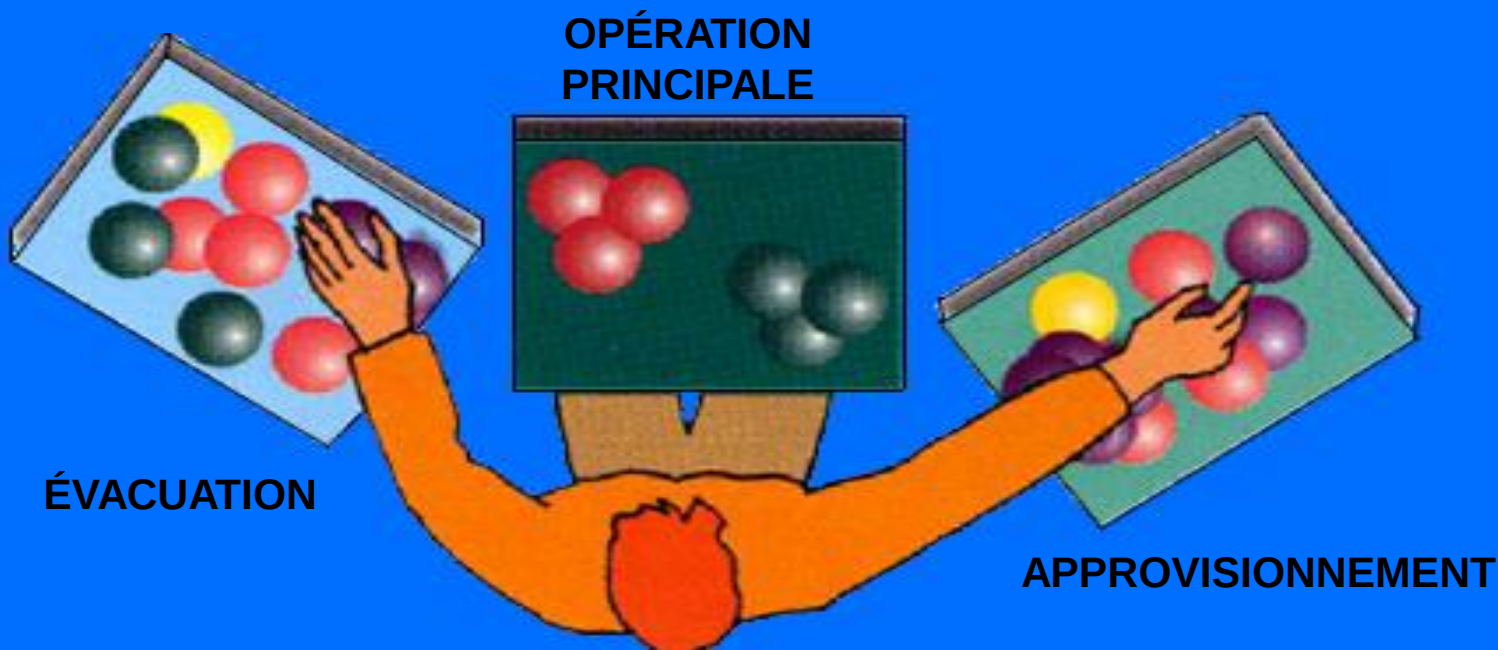


Poste de tri avant modifications





Poste de tri après modifications





Fin de la partie théorique

Techniques gestuelles

Comp.

C 1.1

C 1.2

C 2.1

C 2.2

C 3.1

C 3.2

C 3.3





Mise en œuvre et transfert des principes de base : 12 techniques adultes

Comp.

C 1.1

C 1.2

C 2.1

C 2.2

C 3.1

C 3.2

C 3.3

