

SESSION DE FORMATION

# L'ergonomie pour prévenir les troubles musculosquelettiques

## Objectifs

À la fin de la session, les participants :

- auront un aperçu de ce que sont les troubles musculosquelettiques et de ce qui les cause ;
- comprendront comment éviter les postures contraignantes ;
- verront quelques solutions applicables.

## Plan de la session

- **Le portrait de la situation**
  - Les TMS et les accidents pouvant être liés à des postures contraignantes ; « l'usure » et les effets cachés des TMS
- **Les bonnes positions**
  - La position neutre : définition, effets et conséquences
    - Les positions neutres et contraignantes pour le haut du corps
  - Les lunettes : le choix et l'entretien
  - Les écrans faciaux : où les utiliser, le choix et l'entretien
- **Des solutions aux postures contraignantes**
  - L'ajustement du poste
    - Table ajustable, banc, pont élévateur, planche d'accès
  - Des trucs du métier
    - Les points d'appui, le travail à deux mains...
- **Les aides à la manutention**
  - Chariots, chariots à pneus, tables ajustables, diables, convoyeurs, supports, vérins spécialisés, pousse-voiture...
  - Comment choisir ces équipements et les utiliser
- **Le soulèvement des charges**
  - La méthode de soulèvement
  - Le travail à deux
  - Cas particulier : le soulèvement des pneus
- **L'aménagement des lieux... et du travail**
  - Quelques principes d'aménagement
  - Pauses et prévention des vibrations peuvent vous aider

## Besoins matériels

- Salle de formation adéquate :
  - chaise et table pour tous les participants
  - écran ou mur pâle dégagé et prises de courant pour projection audiovisuelle (le formateur fournit l'ordinateur et le projecteur)

## Autre session

- Session de formation *Le service de pneus... ergonomique et sécuritaire*
- Autoformation *Le service de pneus : le maniement sécuritaire des roues*



**Durée de la session : 1,5 h**

### Niveau

- Conférence : sensibilisation
- Formation de base  
connaissances à la portée de tous
- Session organisationnelle  
gestion de la santé et de la sécurité
- Session « expert » : spécialisée

### Obligation légale ?

- Oui
- Non

### Secteur d'activités

- Carrosserie
- Mécanique
- Mécanique de véhicules lourds
- Entreposage
- Vente et distribution de pièces

### Clientèle

- Employeurs – propriétaires, gestionnaires, directeurs de service...
- Travailleurs
- Personnes clés en prévention  
membres du comité santé et sécurité  
gestionnaires en santé et en sécurité  
représentants à la prévention  
autres personnes en prévention