

Un service de pneus... ergonomique

Objectifs

À la fin de la session, les participants :

- seront conscients que beaucoup de lésions au dos surviennent lors du service de pneus ;
- sauront reconnaître que le soulèvement est l'opération critique ;
- apprendront des méthodes de soulèvement prudent ;
- connaîtront deux méthodes de travail qui minimisent les soulèvements ;
- apprendront comment intégrer des équipements – dont le chariot – pour diminuer les risques de lésions et améliorer leur productivité.

Plan de la session

- **Le dos** : anatomie, fonctionnement, types de blessures
- **La méthode traditionnelle de travail** : problèmes et limites
 - Exercice pratique en atelier avec observation des risques
- **Le soulèvement prudent**
 - Techniques de soulèvement
 - Comment l'intégrer à l'ensemble des opérations
 - Des méthodes adaptées selon le poids des roues
 - Exercice pratique : la méthode de soulèvement améliorée
- **Les équipements (chariot à pneus, diable...)**
 - Comment intégrer le chariot à pneus à l'ensemble des opérations
- **La bonne forme • l'exercice physique**
 - L'importance de se tenir en forme

Exercice pratique en atelier : les nouvelles méthodes

- Exercice avec ou sans chariot selon l'aménagement des lieux, avec travail de plusieurs participants et observations par les autres

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)
- 2 pneus propres (14 à 16 po)
- 1 baie de service avec un véhicule (roues 15-16 po) dont on peut changer les roues

Autres sessions, documents...

- Fiches techniques :
 - [Manutention et service de pneus : utiliser un chariot pour... son dos](#)
 - [Manutention et service de pneus : des gestes pour préserver son dos](#)



Durée de la session : 2,5 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

Pré-requis ?

- Connaître la méthode de changement de pneus

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 – tous ceux qui font le service de pneus
- Personnes clés en prévention
membres du comité santé et sécurité
gestionnaires en santé et en sécurité
représentants à la prévention
autres personnes en prévention