



Gestes et postures de travail Secteur Spectacle

Objectifs

Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail

- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail.

Public concerné

Personnels techniques, techniciens et régisseurs des salles de spectacle

Prérequis

Apte au travail
Tenue adaptée pour les exercices pratiques

Effectif

10 participants

Durée

14 heures / 2 jours

Moyens Pédagogiques

Apports de connaissances. Mises en situation au plus proche de l'activité réelle du salarié.

Contenu de formation

1 - Accueil, présentation

- Écoute des attentes des stagiaires
- Présentation des objectifs de la formation

2 - Importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique

- Définitions
- Accident du travail, accident du trajet, maladies professionnelles
- Les statistiques, nature et importance des lésions
- Conséquences pour le salarié et l'entreprise : coûts humain, social et financier
- Les principes de la prévention, l'accident

3 - Identifier les risques liés à l'activité physique

- Notions d'anatomie et de physiologie
- Le squelette, les articulations, les muscles, la colonne vertébrale
- L'activité musculaire
- Les différentes lésions, l'accident discal, les facteurs aggravants
- Calcul de pression
- Les TMS (troubles musculos-squelettiques)

4 - Les déterminants de l'activité physique

- Les éléments déterminants
- Notions d'ergonomie
- Le poste de travail debout, le poste de travail assis
- Les zones de mobilité articulaire
- Le statut du geste et de la posture

5 - Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Conditions préalables
- Identifier ce qui est répétitif, utiliser les EPI (Équipements de Protection Individuelle), ajuster son effort
- Les principes de base de sécurité physique pour le port occasionnel de charge
- Exercices de manutention avec des objets standards
- Exercices de manutention avec les objets de l'entreprise et au poste de travail
- Techniques gestuelles adaptées pour porter des équipements scéniques
- Exercices sur les postures de travail
- Caractéristiques de la posture de travail debout
- Caractéristiques de la posture de travail assise
- Adaptation sur les situations de travail sur un plateau
- Travail sur écran
- Essais de propositions d'amélioration
- Test de matériel