Bretagne Formation Conseil

CENTRE DE FORMATION

Risques Professionnels
Management - Bureautique

GESTES ET POSTURES PERSONNEL COLLECTE ET DÉCHETTERIE

novembre 26

Objectifs :

Prévenir les risques liés aux gestes et postures et lutter contre tous les troubles musculo-squelettiques (TMS) des agents de collecte et du personnel de déchetterie.

Moyens & Méthodes :

Supports audiovisuels adaptés (vidéoprojecteur).
Alternance entre théorie et pratique
Mises en situation réelles

Pré-requis :

Être âgé d'au moins 18 ans
Ne pas présenter de contre-indication médicale à la manutention de charges
Lecture de la langue française

Public :

Agents de collecte, chauffeurs-collecteurs, agents de déchetterie

Durée :

Initiale : 1 journée
Recyclage préconisé en cas de changement de poste ou au retour d'un accident du travail ou de service.

Lieu :

Sur le site de l'entreprise ou de la collectivité.

Pour une personne à mobilité réduite comme pour toute autre situation de handicap, un échange préalable permet d'étudier les adaptations possibles.

PROGRAMME

1. Les enjeux du secteur des déchets
- Les notions de risque et de danger
- Les différences entre un accident du travail ou de service et une maladie professionnelle
- Les affections liées à la manutention manuelle répétitive
- Les affections liées au travail en extérieur (contraintes thermiques)
- La réglementation : manutention (R. 4541-1 et suivants), vibrations (R. 4441-1 et suivants), bruit (R. 4431-1 et suivants), recommandation R437 de la Cnam (collecte)

2. Les coûts humains et financiers
- Les différentes étapes et les conséquences pour l'agent
- Les taux d'incapacité
- Les conséquences pour l'établissement
- Les statistiques accidents

3. Les principes généraux de fonctionnement du corps humain
- Muscles, articulations et tendons sollicités par la manutention
- Rachis lombaire et cervical, épaules, canal carpien
- Lombalgies, hernies, tendinites : pathologies fréquentes

4. Les facteurs aggravants
- La charge : bacs de 120, 240 et 660 L, sacs, encombrants, gravats
- La posture : torsions, flexions, bras en l'air
- La répétition
- Les vibrations corps entier (chauffeurs-collecteurs)
- Les contraintes thermiques, organisationnelles, psychosociales

5. Les bons gestes sur le terrain
- Bacs roulants, sacs, lève-conteneurs, marchepied (règle des 3 points de contact)
- Déchetterie : encombrants, gravats, bennes, EPI

6. Analyse des postes de travail
- Analyse des postes : collecte et déchetterie en situation réelle

7. Exercices d'étirement et de souplesse
- Micro-pauses et récupération active entre tournées
- Étirements lombaires, épaules, poignets adaptés au métier

8. Quiz de validation des acquis

Validation : Attestation de fin de formation remise à chaque participant.