

## Réduire la fatigue au travail : aide pratique à l'organisation du poste

### **OBJECTIFS**

- ▶ Permettre à une équipe de travailleurs d'ESAT/EA de repérer dans son travail :
  - les situations susceptibles soit de nuire à la santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
  - de porter un regard critique sur sa situation de travail et de proposer des idées d'amélioration.

### **Méthodes pédagogiques :**

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Études de cas, apports théoriques, législatifs, méthodologiques, mises en situation, vidéo

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

### **Personnes concernées / Prérequis :**

Travailleurs d'ESAT/EA impliqué(e)s physiquement sur un poste de travail nécessitant l'ajustement de la posture professionnelle (manutention/portage)

**Animation** : Intervenant éducatif et technique

**Nombre de participants** : 6 personnes maxi

**Durée** : 4 jours, soit 28 heures

## INTRA

Cette formation peut être organisée  
dans votre établissement  
avec un tarif groupe.



## PROGRAMME *Catalogue 2025*

### ► Information et sensibilisation

- les risques d'accidents du travail
  - . l'évaluation des risques
  - . les facteurs liés au travail
  - . la fatigue : qu'est-ce que la fatigue ? les signes de fatigue, les causes de fatigue, les facteurs qui contribuent à accroître la fatigue
  - . notions d'anatomie
- les risques de dysfonctionnement
  - . les effets de la fatigue au travail
  - . les enjeux économiques

### ► Observation :

- de l'organisation des postes de travail
  - . notions d'ergonomie
  - . dimensionnement du poste de travail
  - . la tenue du poste de travail
- du respect des règles de sécurité
  - . équipements de protection individuelle (EPI)
  - . équipements de protection collective
  - . pictogrammes de sécurité
  - . panneaux de signalisation
- des économies de mouvements
- des postures
  - . prise de conscience des postures habituelles susceptibles d'entraîner des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Cette séquence est filmée par le formateur en atelier, les situations de travail les plus significatives sont enregistrées, repérées et exploitées à des fins d'amélioration.

### ► Amélioration :

- étude critique des séquences filmées
- analyse et recherche de solutions concrètes d'amélioration

