

Proposition pédagogique pour travailler sur le support
<https://www.napofilm.net/fr/napos-films/napo-lighten-load>

Film Napo dans....Allégez la charge

Objectif : Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Catégories : Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)/Ergonomie/ Manipuler des charges

Prérequis : /

	Objectifs	Situation pédagogique et Approche pédagogique	Démarche pédagogique		Supports / Matériels utilisés	Temps Estimé
			Activités du formateur	Activités des stagiaires		
Episode 1 <i>Allégez la charge</i>	Repérer les conséquences sur l'opérateur du poids des charges.	<i>Projection de vidéo Travail collectif</i>	Projette la vidéo. Interroge les stagiaires sur ce qu'ils ont vu : « Que montre cette vidéo ? » - Les conséquences du poids de la charge sur l'opérateur. - Des douleurs apparaissent lors de manutention d'objets trop lourds. « Quelles solutions peuvent être apportées ?? » - Utiliser un outil d'aide à la manutention - Porter à deux - Réduire le poids de la charge	Regardent la vidéo Répondent aux questions du formateur	Vidéo Vidéo-projecteur Enceinte audio	0.29 (temps vidéo) 2 min échange
Episode 2 <i>Stress des temps modernes</i>	Indiquer les conséquences de la pression au travail : les TMS et le coût des accidents	<i>Projection de vidéo Travail collectif</i>	Projette la vidéo. Interroge les stagiaires sur ce qu'ils ont vu : « Que montre cette vidéo ? » - Pression au travail - Augmentation du rythme de travail/ augmentation du chiffre d'affaire - Arrêt de travail et conséquence pour l'opérateur.	Regardent la vidéo Répondent aux questions du formateur	Vidéo Vidéo-projecteur Enceinte audio	1.19 (temps vidéo) 10 min échange

			<p>« Quelles sont les autres conséquences de l'arrêt de travail de l'opérateur »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baisse de productivité - Arrêt de la chaîne - Cout de l'accident du travail - Retard dans les commandes - Remplacement du salarié - Douleurs et soins du salarié blessé <p>« Quelles solutions peuvent être proposées »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Automatiser le système - Augmenter le nombre d'opérateur - Augmenter les pauses - Varier les tâches durant la journée de travail 			
Episode 3 <i>Diviser pour régner</i>	Réduire la charge lors de la manutention manuelle	<p><i>Projection de vidéo Travail collectif</i></p> <p>Champs d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - TMS - Manutention manuelle - Charges lourdes 	<p>Déroule la vidéo complète</p> <p>Puis interroge les stagiaires</p> <p>Relance la vidéo jusqu' à 0'14 sec « Dans quelle partie du corps le salarié a mal ? » Lombaires</p> <p>Relance la vidéo jusqu' à 0'22 sec « Dans quelle partie du corps le salarié a mal ? » Nuque-cervicales</p> <p>Relance la vidéo jusqu' à 0'30 sec « Dans quelle partie du corps le salarié a mal ? » Bras- coude</p> <p>Introduit la notion de TMS</p> <p>Relance la vidéo jusqu'à la fin « Quelle solution est apportée ? » Réduire la charge « Quel est l'intérêt ? » Se déplacer plusieurs fois avec des petites charges, plutôt qu'une fois avec une grosse charge</p>	Regardent la vidéo Répondent aux questions du formateur	Vidéo Vidéo-projecteur Enceinte audio	0.59 (temps vidéo) 10 min échange

scénario pédagogique/napo/allégez la charge

			<p>« Quelles autres solutions peuvent être proposées ? »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porter à deux - Utiliser du matériel de manutention 			
Episode 4 <i>Ergonomie radicale</i>	Proposer des outils de travail adaptés	<p><i>Projection de vidéo</i> <i>Travail collectif</i></p> <p>Champs d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - TMS - Ergonomie - travail sur ordinateur 	<p>Déroule la vidéo complète</p> <p>Relance la vidéo jusqu' à 0'32 sec Puis interroge les stagiaires « Dans quelle partie du corps le salarié a mal ? »</p> <ul style="list-style-type: none"> Lombaires Nuque-cervicales Poignet <p>Relance la vidéo jusqu' à 1'07 sec Puis interroge les stagiaires « Quelles sont les solutions envisagées par l'opérateur ? »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser le tabouret de différentes façons - Scier le tabouret <p>« Quels sont les inconvénients ? »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail non efficace - Douleur aux lombaires <p>Relance la vidéo jusqu' à la fin. Puis interroge les stagiaires « Quelle solution est proposée par l'employeur ? »</p> <ul style="list-style-type: none"> Fauteuil ergonomique très sophistiqué <p>« Quelle est la conséquence de donner un nouvel outil de travail sans explications ? »</p> <ul style="list-style-type: none"> L'opérateur ne peut pas travailler efficacement 	<p>Regardent la vidéo</p> <p>Répondent aux questions du formateur</p>	<p>Vidéo</p> <p>Vidéo-projecteur</p> <p>Enceinte audio</p>	<p>1.19 (temps vidéo)</p> <p>10 min échange</p>
Episode 5 <i>Jeu de jambes</i>	Adopter la bonne posture de travail et l'organisation du poste de travail	<p><i>Projection de vidéo</i> <i>Travail collectif</i></p> <p>Champs d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - TMS 	<p>interroge les stagiaires « Quel est le travail de ces deux opérateurs ? »</p> <ul style="list-style-type: none"> Déplacer des cubes jaune pour l'opératrice/ des cubes orange 	<p>Regardent la vidéo</p> <p>Répondent aux questions du formateur</p>	<p>Vidéo</p> <p>Vidéo-projecteur</p>	<p>0.59 (temps vidéo)</p> <p>10 min échange</p>

scénario pédagogique/napo/allégez la charge

		<ul style="list-style-type: none"> - Ergonomie - Production 	<p>pour l'opérateur d'un poste de travail à un autre</p> <p>« Comment le travail est effectué par l'opératrice ? »</p> <p>Se déplace d'un poste à l'autre</p> <p>« Comment est effectué le travail par l'opérateur ? »</p> <p>Mouvement de rotation extrême</p> <p>« Quelles conséquences pour l'opératrice ? »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de douleurs - Peu de fatigue qui lui permette de s'amuser le soir - Bien être de l'opératrice <p>« Quelles conséquences pour l'opérateur ? »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Douleurs - Pas d'amusement <p>« Quelle solution dans l'organisation du poste peut être proposée ? »</p> <p>Poste à côté de l'opérateur plutôt que derrière lui</p> <p>Pour aller plus loin</p> <p>Sensibilise au TMS, avec les mouvements répétés et extrêmes</p> <p>Sensibilise à l'organisation du poste</p> <p>Sensibilise aux conséquences des TMS sur la vie personnelle</p>		Enceinte audio	
Episode 6 Pas de prise	Utiliser des outils de manutention	<p><i>Projection de vidéo Travail collectif</i></p> <p>Champs d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> - TMS - Ergonomie - Manipuler des charges 	<p>Projette la vidéo.</p> <p>Interroge les stagiaires sur ce qu'ils ont vu :</p> <p>« Que montre cette vidéo ? »</p> <p>Impossibilité de manutentionner une pièce sans prise</p> <p>« Quelle solution peut être apportée ? »</p> <p>Utiliser des outils de manutention</p>	<p>Regardent la vidéo</p> <p>Répondent aux questions du formateur</p>	<p>Vidéo</p> <p>Vidéo-projecteur</p> <p>Enceinte audio</p>	0.41 (temps vidéo) 5 min échange

scénario pédagogique/napo/allégez la charge

			Sensibilise aux différents moyens de manutention dans différents domaines professionnels: - Diable - Ventouse			
Episode 7 <i>Question de niveau</i>	Adapter le travail à l'homme et non l'homme au travail	Projection de vidéo Travail collectif Champs d'application : - TMS - Ergonomie - Production	Projette la vidéo. Interroge les stagiaires sur ce qu'ils ont vu : « Que montre cette vidéo ? » Poste de travail non adapté à la taille des opérateurs « Quelles sont les conséquences » -TMS - Douleurs articulaires « Quelle solution est proposée » Une caisse en bois « Est-elle adaptée ? » Oui parce que l'opérateur peut réaliser son travail sans douleurs Non parce que cette solution est une solution de fortune et qu'elle occasionne un nouveau danger « Quelle solution plus adaptée pourrait être proposée » - Poste de travail réglable - Estrade sécurisée Sensibiliser à prendre en considération les déterminants opérateurs pour l'attribution des postes.	Regardent la vidéo Répondent aux questions du formateur	Vidéo Vidéo-projecteur Enceinte audio	0.59 (temps vidéo) 10 min échange
Episode 8 <i>Vibrations : danger !</i>	Tenir compte de l'évolution technique	Projection de vidéo Travail collectif Champs d'application : - TMS - Vibration transmise au système main-bras - Entretien	Projette la vidéo. Interroge les stagiaires sur ce qu'ils ont vu : « Que montre cette vidéo ? » Les vibrations apportées par l'outil « Quelle solution est apportée ?? » Outil plus performant occasionnant moins de vibrations, moins de risque de TMS. Sensibilise les stagiaires :	Regardent la vidéo Répondent aux questions du formateur	Vidéo Vidéo-projecteur Enceinte audio	0.45 (temps vidéo) 10 min échange

scénario pédagogique/napo/allégez la charge

			- TMS dus aux vibrations - Utilisation d'outils qui ont évolué			
Episode 9 <i>Duel</i>	Citer des outils de manutention	<i>Projection de vidéo Travail collectif</i> Champs d'application : - TMS - Manutention manuelle - Charges lourdes	Avant la vidéo : Demande aux stagiaires de citer des outils de manutention. Projette la vidéo Sensibilise les stagiaires à l'utilisation des outils de manutentions.	Répondent à la question du formateur Regardent la vidéo	Vidéo Vidéo-projecteur Enceinte audio	0.32 (temps vidéo) 5 min échange
Episode 10 <i>On n'est pas de marbre !</i>	Prévenir les effets du travail statique	<i>Projection de vidéo Travail collectif</i> Champs d'application : - TMS - Ergonomie - Posture	Projette la vidéo Interroge les stagiaires sur ce qu'ils ont vu : « Que montre cette vidéo ? » Une statue en position statique. « Quelle solution contre le travail statique ?? » Bouger régulièrement S'étirer	Regardent la vidéo Répondent aux questions du formateur	Vidéo Vidéo-projecteur Enceinte audio	0.58 (temps vidéo)
Episode 11 <i>De près, c'est mieux</i>	Prévenir les risques liés à l'activité physique	<i>Projection de vidéo Travail collectif</i> Champs d'application : - TMS - Manutention manuelle - Charges lourdes	Lance la vidéo jusqu' à 0'24 sec Puis interroge les stagiaires « Que pensez-vous de sa façon de porter et ses conséquences ? » - Porte avec le dos - Douleurs dans le dos Lance la vidéo jusqu' à 0'28 sec Puis interroge les stagiaires « Que pensez-vous de cette façon de porter et ses conséquences ? » - Porte avec les cuisses - Dos droits - Pieds écartés, décalés - Regarde l'horizon Rappelle-sensibilise aux principes de bases des gestes et postures à adopter Lance la vidéo jusqu' à la fin Puis interroge les stagiaires	Répondent à la question du formateur Regardent la vidéo	Vidéo Vidéo-projecteur Enceinte audio	0.58 (temps vidéo) 10 min échange

scénario pédagogique/napo/allégez la charge

			« Quel est le dernier principe à respecter en gestes et postures ? » - Le rapprochement des charges, des centres de gravité			
Episode 12 <i>Fin</i>	Remerciement des partenaires					