



Élève	Nom	Prénom
Période de formation en entreprise	Du	au
Diplôme et spécialité		
Etablissement scolaire		
Entreprise d'accueil		

## 3 Activité physique, manutentions manuelles

### À titre d'exemple :

- ▶ manutention de charge lourde
- ▶ manutention en posture contraignante
- ▶ manutention répétitive
- ▶ tâches imposant des gestes répétitifs : découpage de viande  
montage en série de matériels, caissière, crépissage
- ▶ maintien prolongé d'une posture : travail sur écran, travaux d'horlogerie  
joaillerie (précision), conduite de véhicule et d'engin...

La manutention manuelle expose l'organisme humain à des risques d'accident ou de maladie professionnelle au niveau du tronc, des membres supérieurs et inférieurs consécutifs à des postures contraignantes, des efforts physiques intenses et/ou répétitifs ou à des écrasements ou à des chocs.

Ce sont des risques très fréquents et présents dans la majorité des entreprises. Les maladies professionnelles les plus répandues en France sont les troubles musculo-squelettiques ( TMS) ex : tendinite

### Pour diminuer ces risques on peut :

- **organiser** les postes de travail pour supprimer ou diminuer les manutentions et les déplacements
- **utiliser** des moyens de manutention : transpalette, chariot à roulettes, table élévatrice, quai de chargement, hayon élévateur, moyens de préhension (poignée ventouse, bac)
- **organiser** le travail de manière à limiter les situations de stress et laisser de l'autonomie (intégrer des moments de repos)
- **aménager et organiser** les postes, de travail de manière à limiter les gestes répétitifs, les contraintes posturales et les efforts
- **former** le personnel pour qu'il soit conscient des risques et propose des améliorations


















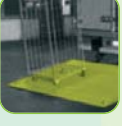




**Une bonne technique pour porter les charges permet de limiter les contraintes sur le corps.**

Utiliser du matériel adapté et en bon état permet de diminuer la fatigue et les risques d'accident.



**Exemple de matériels de manutention**  
**Les aides à la manutention les plus courantes**

Nom	Photos images	Remarques
Diable		
Chariot 4 roues, roll, portant, benne à roulette	   	
Table élévatrice manuelle ou mécanique	 	
Tire palette manuelle		
Tire palette électrique		Formation spéciale nécessaire
Chariot élévateur		Réservé aux personnes formées et autorisées par l'employeur
Brouette		
Ponts roulant ou chèvre (girafe)	   	
Grue		Réservé aux personnes formées et autorisées par l'employeur
Hayon élévateur	 	
Monorail et convoyeur	 	

**Exemples d'aménagement possible permettant de limiter les contraintes de l'activité physique**



## Des infos sur le web

Pour en savoir plus en quelques clics : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

Pour les **dossiers web** : rubrique « se documenter » puis « dossiers web »

Pour les autres **documents** : fenêtre « recherche simple »




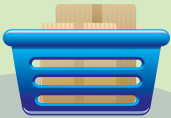
Dossier : travailler assis ou debout

Dossier : les lombalgies

ED35 : transpalettes manuels

ED36 : transpalettes électriques à conducteur accompagnant

### ■ Manutention manuelle

Quoi ?	De quoi ? (nom du produit)	Le poids de chaque pièce est	Avec un déplacement supérieur à 2 m		Sur un sol plat	
			Oui	Non	Oui	Non
 <b>Exemple : des sacs</b>	<b>de ciment</b>	<b>25 kg</b>	<b>X</b>			<b>X</b>
Des pièces, objets, articles produits...			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des sacs			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Des cartons			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des cagettes			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Des bidons ou des seaux			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des bacs à poignée			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Autres à préciser			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Suite du tableau page 3/6

En montant/ descendant une échelle, un escalier Oui      Non	Combien de fois par heure, jour, semaine?	J'utilise comme aide à la manutention le matériel suivant	Les manutentions à faire me paraissent Faciles      Pénibles	
X	10 fois par jour	Rien	X	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Bilan manutention manuelle :



	Exemple	Mon bilan
J'indique la manutention qui me paraît la plus pénible	<b>Porter des cartons de 20 kg du stock jusqu'au magasin</b>	
J'indique les critères qui rendent cette manutention pénible : poids, taille, encombrement, chaud, froid, odeur, distance, forme, difficulté à saisir...	<b>Poids, distance,</b>	
J'indique le(s) dommage(s) pour ma santé	<b>Mal de dos</b>	
Je propose une solution qui me permet de rendre la manutention plus facile	<b>Utiliser le diable dès qu'il est disponible</b>	



## Postures et déplacements



		Oui	Non	Commentaires
Je suis surtout	Debout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Assis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Accroupi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	À genoux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Je dois	Me courber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Lever les bras (mains au-dessus des épaules)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Tendre les bras vers l'avant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Effectuer une torsion latérale du corps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'exerce	Des gestes répétitifs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Des efforts importants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Je me déplace à pieds sans porter	Moins de 2 heures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Entre 2 et 4 heures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Plus que 4 heures	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## Bilan

	Exemple	Mon bilan
Je nomme les risques liés à mon activité physique	<b>Pour poser le carrelage au sol je dois me plier</b>	
Je cite le(s) dommage(s) pour ma santé ?	<b>Mal de dos</b>	
Je cherche une solution pour diminuer le(s) dommage(s)	<b>Trouver une autre position</b>	
Je propose un matériel, un aménagement, une organisation pour diminuer les risques dans mon travail	<b>J'utilise des genouillères et un tabouret</b>	
Je cherche ce que je peux faire pour diminuer la fatigue (efforts, contraintes) Photos, schéma, extrait catalogue ...		

Nom tuteur

Signature / tampon

Observations