1/4 h
SÉCURITÉ

Avril 2026

Conducteur d'animation

Ergonomie - Aménagement des postes de travail

C'est la première fois que vous animez le ¼ d'heure sécurité ?

- Présentez le concept du ¼ d'heure sécurité à vos collègues et rappelez que **l'objectif est de créer des échanges** autour des thèmes développés
- Présentez succinctement le calendrier

  Chaque mois il y a :
  - **1 thème** (en haut à droite),
  - **1 slogan** (texte en gros sur la photo),
  - **Quelques notions clés** pour éviter les risques.
- Précisez son lieu d'affichage permanent

Un poste bien pensé, c'est moins d'efforts pour plus d'efficacité

Quelques conseils d'animation

AVANT

- Faites une **première lecture** et imaginez-vous le présenter à vos collègues : quels exemples vont le plus leur parler ? Comment allez-vous les faire s'exprimer ?
- Complétez ce support par toutes les informations qui évoqueront des choses concrètes pour les personnes de l'entreprise : exemples de bonnes pratiques, d'accidents ou d'incidents évités de justesse…

PENDANT

- **Appuyez-vous sur le conducteur d'animation** : il a été créé pour vous aider à animer
- **Placez-vous à proximité du calendrier et regardez vos interlocuteurs**
- Parlez clairement, haut et fort
- Faites participer les personnes et interrogez-les le plus souvent possible. N'hésitez pas à reformuler en vous appuyant sur des **exemples vécus dans l'atelier**
- Veillez à ce que chacun **participe** et encouragez les suggestions
- Vérifiez que les messages sont **compris** en faisant reformuler aux participants les principales idées à retenir
- **Synthétisez** les idées d'amélioration des participants dans le tableau (dernière page)
- Respectez le **timing** prévu : restez centré sur le sujet

APRES

- **Faites signer la feuille de présence à chaque personne. Faites remonter les idées de l'équipe à la personne désignée dans votre organisation.**

Ergonomie - Aménagement des postes de travail

Que peut-on voir sur la photo ?

- Un employé est en train de **manutentionner** des produits béton en sortie de rectifieuse
- Les produits qu'il manipule sont surélevés sur une **table élévatrice**
- Le poste de travail le long du convoyeur est lui aussi surélevé par une **plateforme en caillebotis**
- Il porte plusieurs EPI : casque, gants, protections auditives et chaussures de sécurité

Pourquoi parle-t-on de ce sujet aujourd'hui ?

[Commencez par exposer le thème du jour et expliquez pourquoi il s'agit d'un enjeu important]

- Courber le dos, se mettre à genoux, travailler les bras au-dessus des épaules sont des activités quotidiennes qui peuvent être à l'origine de risques souvent sous-estimés parce que les conséquences les plus graves ne sont pas toujours immédiates
- Ces postures contraignantes peuvent entrainer des douleurs passagères, mais aussi des **maladies** suite à des expositions répétées :
    - Lombalgies
    - Tendinites
    - ouleurs articulaires, …
- **84% des maladies professionnelles** sont des troubles musculo-squelettiques (TMS) dans l'Industrie du Béton (données 2024)
- Les manutentions manuelles sont responsables de plus de **50% des accidents du travail** dans l'Industrie du Béton
- La conception d'un poste de travail prenant en compte les principes d'ergonomie influence directement la santé, la sécurité et l'efficacité des opérateurs

Ergonomie - Aménagement des postes de travail

Animation du Quiz sécurité

Animez le quiz

1

Il est conseillé d'animer **à l'oral** afin de susciter les **échanges** et laisser les opérateurs développer leur opinion

3

Présentez l'objectif du quiz

Le quiz n'a pas pour vocation à donner une note aux opérateurs mais à déceler des **points d'incompréhension** puis les **redévelopper** au besoin

2

Développez les points compliqués

Une mauvaise réponse est l'occasion de **redévelopper un sujet** afin de l'éclaircir

Quiz corrigé

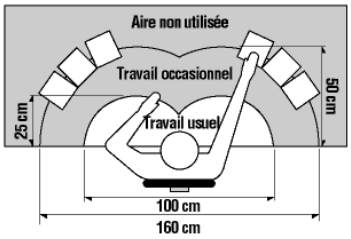
1. Ranger les outils fréquemment utilisés au-dessus des épaules permet de limiter les efforts : ~~A. Vrai~~ B. Faux	*Aller chercher des outils au dessus des épaules engendre des :* ***Efforts accrus** : sollicitation forte des épaules, les bras et cou, surtout si les outils sont lourds ou utilisés fréquemment* ***Risque de fatigue et TMS** : **des tensions musculaires** peuvent apparaître, des douleurs au dos ou aux épaules, et augmenter le risque de **TMS.***
2. L'utilisation d'un transpalette ou d'un palan est généralement préférable au port manuel, même si cela prend un peu plus de temps : A. Vrai ~~B. Faux~~	*Privilégiez les aides à la manutention comme le transpalette ou le palan plutôt que le port manuel des charges. Même si leur utilisation peut prendre un peu plus de temps, elle permet de **réduire fortement les efforts physiques.***
3. Organiser son poste pour réduire les déplacements inutiles permet de diminuer la fatigue et les risques d'accident : A. Vrai ~~B. Faux~~	*Réduire les **allers-retours inutiles** permet de limiter la **fatigue physique**, en particulier dans les environnements de production où les opérateurs se déplacent fréquemment.* *Moins de déplacements signifie également **moins de risques** de glissades, chutes ou collisions avec des engins ou du matériel.*
4. Ranger son matériel dans une zone identifiée permet de gagner du temps plus tard : A. Vrai ~~B. Faux~~	*Ranger son matériel dans une zone clairement identifiée permet de savoir **immédiatement** où le trouver lorsqu'on en a besoin.* *Cela évite de perdre du temps à chercher les outils ou les équipements, ce qui **facilite la reprise du travail et améliore l'efficacité**.*

Ergonomie - Aménagement des postes de travail

Comment prévenir les risques liés aux manutentions manuelles ?

Gardez proche de vous ce dont vous avez besoin régulièrement et loin de vous ce que vous utilisez rarement.

- Afin de limiter les efforts et déplacements inutiles :
  - Placez **à portée de main** les objets et outils que vous utilisez **régulièrement**
  - Rangez **plus loin** ce que vous utilisez **rarement**, pour libérer l'espace proche



➔ **Réduction des mouvements inutiles, prévention des postures pénibles, gain de temps et donc d'efficacité**

- Concernant les outils, chaînes ou équipements de protection individuelle posés au sol, posez-vous la question : peuvent-ils être placés à hauteur (desserte, chariot, étagère, rack…) pour réduire les **risques de troubles musculo-squelettiques** (TMS) ?

Adaptez la hauteur des postes pour éviter les gestes et efforts inutiles

- Lorsque cela est possible, **ajustez la hauteur** de votre poste de travail pour ne pas avoir à vous baisser ou à travailler les bras au-dessus des épaules.
- Divers moyens pour y arriver : utiliser une pile de palettes, tréteaux, tables, marchepieds, Plateforme Individuelle Roulante…

Attention à la stabilité de ce que vous surélevez !

Préférez la manutention mécanique lorsque cela est possible

- **Privilégiez les outils d'aide à la manutention** manuelle s'ils existent et sont disponibles :
  - **Diable**
  - **Chariot**
  - **Palan**
  - **Pont roulant**
  - **Transpalette**
  - **Palonnier**
  - **Pince**
  - **Bras manipulateur**

Ergonomie - Aménagement des postes de travail

Pour votre sécurité, gardez votre poste de travail et les sols propres et ordonnés

- Maintenez votre espace de travail organisé pour votre confort en **éliminant ce qui est inutile ou obsolète**
- **Rangez** les outils à leur emplacement habituel après leur utilisation et **nettoyez**-les si besoin
- Un sol encombré augmente le **risque de chute !** Veillez à ranger régulièrement tout ce qui pourrait l'obstruer, comme les tuyaux, planches, chevrons, outils, déchets ou chutes d'armatures
- Si votre poste de travail n'est pas équipé de bennes ou récipients pour l'**évacuation des déchets**, demandez-en et respectez les consignes de tri

Vous stockez en hauteur ? Assurez la stabilité de la charge, ne dépassez jamais la Charge Maximale d'Utilisation (CMU) et stockez le plus lourd en bas

- Assurez la **stabilité de la charge** : lorsque vous stockez des matériaux en hauteur, vérifiez que les étagères sont stables et que les matériels ou matériaux sont correctement positionnés pour éviter tout basculement
- Respectez la **Charge Maximale d'Utilisation** (CMU) : ne dépassez jamais la limite indiquée afin de prévenir les accidents et les dommages matériels
- Stockez les objets les **plus lourds en bas** : cela abaisse le centre de gravité, diminue les dommages / dégâts en cas de chute et facilite la manipulation sécurisée des charges

Organisez votre travail afin de réduire les allers-retours inutiles.

- Limitez les déplacements inutiles en **organisant les tâches** de manière logique
  - Placez, par exemple, les réservations et les armatures à proximité des moules, afin de les avoir à portée de main au moment de les installer
  - **Préparez le matériel** à l'avance pour chacune des étapes de fabrication
  - **Classez et regroupez les éléments selon leur utilisation**, de sorte que chaque poste de travail dispose de tout le nécessaire sans déplacements superflus

Ergonomie - Aménagement des postes de travail

Rangez vos outils, matériels et matériaux dans les zones dédiées et identifiées

Sur une journée, se baisser 10 fois pour ramasser ses outils n'aura que peu d'impact. Rapporté à une carrière complète, cela revient à se baisser environ 90 000 fois.

Rangez vos outils, votre dos vous remerciera !

L'intérêt de ranger ses outils et accessoires revêt nombre d'autres intérêts :

- Des outils usés ou émoussés augmentent le **risque de blessures** et l'effort qu'il faut déployer
- Des outils à portée de main augmentent l'**efficacité** et la **productivité**

Des outils laissés au sol peuvent conduire à des chutes

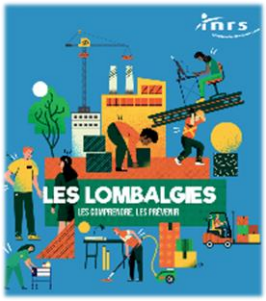
Attribuez des emplacements spécifiques aux outils de votre poste de travail. L'étiquetage ou la signalisation des zones de rangement facilite le rangement, en particulier lors d'un travail en équipes successives.

Shadow board

Ergonomie - Aménagement des postes de travail

Ressources à disposition : *(cliquez sur l'image pour y accéder)*

Vidéo FIB-CERIB – Ordre, rangement, propreté	Vidéo PREVEDIA – Les TMS	Vidéo SIST BTP – Les TMS	Vidéo ASMT – Les TMS

Site web INRS – Mortel ton taf – Les TMS	Dépliant – Pôle santé travail – La manutention manuelle	Dépliant INRS – Les lombalgies, les comprendre, les prévenir	Dépliant INRS – Les TMS, tous concernés
			

Ergonomie - Aménagement des postes de travail

Date : ____/____/_____ Effectif habituel de l'équipe : ____

Nom, prénom de l'animateur : Signature :

Nom et prénom des participants	Signature

Nom et prénom des participants	Signature

Observations, commentaires, idées d'amélioration…			
Qu'est-ce qui peut causer un accident ou une maladie professionnelle ?	*Que peut-il arriver aux personnes ?*	*Pourquoi fait-on comme cela ?*	*Comment faudrait-il faire ?*

Suites données aux commentaires et idées des mois précédents				
Mois	Commentaires et idées	Décisions	Pour quand ?	Qui suit l'action ?