

MODULE

Ergonomie

(et sensibilisation aux troubles musculosquelettiques (TMS))

● OBJECTIF

Ce module vise à sensibiliser les aides ménagères aux troubles musculosquelettiques (TMS) liés à leurs activités. Il s'agit d'aider les usagers à reconnaître les postures à risque et à adopter des gestes protecteurs pour le dos, les épaules et les genoux. Des conseils pratiques sont donnés pour adapter le matériel et l'environnement de travail. L'objectif est de prévenir douleurs et blessures, tout en améliorant le confort au travail. Cette formation est essentielle pour les aides ménagères, car elle permet de réduire les risques de fatigue et de troubles physiques, favorisant ainsi leur santé et la pérennité de leur activité professionnelle.

● DESCRIPTION

La méthode alterne explications simples, démonstrations concrètes et exercices physiques adaptés, permettant aux aides ménagères d'expérimenter directement les bons gestes et postures. L'accent est mis sur l'observation, la répétition et la correction en douceur des mauvaises habitudes. Les outils pédagogiques incluent des supports visuels (illustrations de postures, schémas anatomiques simplifiés), du matériel courant (aspirateur, seau, escabelle...) pour les démonstrations, ainsi que des tapis, chaises ou autres éléments permettant les exercices pratiques.



Public sous-contrat Titres-Services



Fiches illustrées (gestes à éviter / gestes corrects), Matériel de démonstration (aspirateur, balais, seaux, etc.), tapis de yoga, Fiches "routine étirements" à emporter.



Durée : 4h

● Structure de la formation

- Comprendre ce que sont les TMS.
- Identifier les gestes à risque dans le ménage.
- Apprendre les bons gestes pour éviter les douleurs.
- Prendre soin de son corps avant, pendant et après le travail.

Etape 1 - Comprendre les TMS et leurs causes

Qu'est-ce qu'un TMS ?

Un TMS est une douleur ou une blessure liée à un muscle, une articulation ou un tendon. Ils apparaissent souvent à cause de mouvements répétitifs, de mauvaises postures ou du port de charges lourdes.

Parties du corps souvent touchées

- Dos (lombaires)
- Épaules
- Poignets / coudes
- Genoux

Causes principales

- Se pencher souvent
- Porter des objets lourds (seau d'eau, aspirateur...)
- Rester trop longtemps dans la même position
- Travailler sans faire de pauses

Activité : repérage corporel

Chaque participant note sur une silhouette les parties de son corps où il/elle ressent parfois des douleurs pendant ou après le travail.

→ Cela permet de prendre conscience des zones à protéger.

Etape 2 - Identifier les situations à risque

Gestes analysés

- Aspirer : se pencher, tirer l'appareil
- Laver le sol : mouvements du dos, travail au sol
- Repasser : station debout prolongée
- Porter les courses, monter des escaliers, etc.

Postures à risque fréquentes

- Se pencher sans plier les genoux
- Se tordre pour nettoyer un coin difficile
- Travailler à hauteur trop basse ou trop haute
- Se mettre à genoux ou s'accroupir sans protection

Activité : "Ergonomètre"

Le formateur.trice montre des images (ou vidéos) de situations de travail. Les participants doivent dire si le geste est :

- Vert : bon
- Orange : à surveiller
- Rouge : dangereux

→ On discute ensuite des raisons du classement et des améliorations possibles.

Objectif : développer une capacité d'observation et de réflexion sur ses gestes au travail.

Etape 3 - Adopter les bons gestes et postures

Principes d'ergonomie

- Le bon geste est celui qui fatigue le moins le corps.
- Adapter la hauteur de travail.
- Répartir les charges de manière équilibrée.

Bonnes pratiques

- Toujours plier les genoux pour soulever un objet
- Garder le dos droit
- Approcher l'objet de son corps avant de le soulever
- Utiliser des balais ou raclettes à manche long
- Travailler devant soi, éviter les torsions

Démonstration pratique (avec matériel)

- Laver le sol avec un balai à manche long
- Faire un lit sans trop se pencher
- Porter un seau ou un aspirateur correctement

Travail en binôme

Un participant effectue un geste, l'autre observe et aide à corriger selon les principes ergonomiques vus ensemble.

→ Le formateur guide, corrige et encourage.

Etape 4 - Préserver sa santé au quotidien

Organiser son travail

- Alternier les tâches lourdes et légères
- Prendre de petites pauses actives
- Boire de l'eau régulièrement
- Ne pas tout faire d'un coup, répartir les efforts

Adapter son poste de travail

- Demander à ajuster une table de repassage
- Éloigner les obstacles avant de nettoyer
- Se servir d'un tabouret pour éviter de se pencher

Préparation physique

- Avant de commencer : échauffements simples
- Après le travail : étirements doux

→ Cela aide à éviter les douleurs et à récupérer plus vite.

Activité : créer sa routine bien-être

Chaque participant choisit 2-3 étirements faciles à refaire chez soi ou avant de commencer une journée de travail.

Supports distribués

- Fiche des gestes à éviter / à adopter
- Fiche étirements
- Silhouette pour noter les zones de douleur
- Petit quiz visuel (bon/mauvais geste)

Synthèse

Durée (min)	Étape / Thème	Contenu détaillé	Objectifs pédagogiques	Méthodes pédagogiques
25	<ul style="list-style-type: none"> Introduction 	<ul style="list-style-type: none"> Présentation de la formation, objectifs, organisation générale 	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre l'importance de la prévention des TMS 	<ul style="list-style-type: none"> Présentation orale, échanges avec le groupe
45	<ul style="list-style-type: none"> Étape 1 : Comprendre les TMS 	<ul style="list-style-type: none"> Définition simple des TMS, parties du corps touchées, causes principales, repérage des douleurs 	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre ce que sont les TMS et leurs causes 	<ul style="list-style-type: none"> Discussion, support visuel (silhouette), activité de repérage
50	<ul style="list-style-type: none"> Étape 2 : Identifier les situations à risque 	<ul style="list-style-type: none"> Analyse des gestes du quotidien, postures à risque, exercice "Ergonomètre" avec images/vidéos 	<ul style="list-style-type: none"> Identifier les gestes et postures dangereux 	<ul style="list-style-type: none"> Observation, analyse collective, jeu "Ergonomètre"
15	Pause			
50	<ul style="list-style-type: none"> Étape 3 : Adopter les bons gestes 	<ul style="list-style-type: none"> Techniques de protection du dos et articulations, démonstrations gestes ergonomiques, exercices pratiques 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre les gestes corrects et postures ergonomiques 	<ul style="list-style-type: none"> Démonstration, exercices en binôme, correction mutuelle
40	<ul style="list-style-type: none"> Étape 4 : Préserver sa santé 	<ul style="list-style-type: none"> Organisation du travail, adaptation du poste, échauffements et étirements, création d'une routine bien-être 	<ul style="list-style-type: none"> Savoir organiser son travail et prendre soin de son corps 	<ul style="list-style-type: none"> Exercices d'étirements, création de routine, discussion
15	<ul style="list-style-type: none"> Évaluation 	<ul style="list-style-type: none"> Quiz visuel/oral sur gestes corrects/incorrects, auto-évaluation des acquis 	<ul style="list-style-type: none"> Valider les connaissances et compétences acquises 	<ul style="list-style-type: none"> Quiz, auto-évaluation, échanges