

# Prévention des Lombalgies et du Mal de Dos

REF : PREV.116 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Durée <b>3.5h</b>	Effectif <b>1-12</b>	Niveau <b>Débutant</b>	Modalité <b>Présentiel</b>
----------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------------------

## Objectif de la formation

Cette sensibilisation d'une demi-journée à Bordeaux permet à vos collaborateurs de comprendre le mal de dos et d'agir sur ses causes. Elle explique le fonctionnement du rachis lombaire, distingue les principales lombalgies (lumbago, sciatique, lombalgie chronique) et détaille les facteurs de risque au travail : port de charges, postures statiques prolongées, vibrations, sédentarité et facteurs psychosociaux. Elle promeut la prévention par le mouvement et l'activité physique adaptée, dans l'esprit de la démarche de l'Assurance Maladie, afin de réduire les arrêts et de favoriser le maintien en emploi. Dispensée à Bordeaux et en Gironde par FJ Prévention, organisme certifié Qualiopi.

## À l'issue de cette formation, vous saurez

- Comprendre le fonctionnement du rachis lombaire et les mécanismes du mal de dos
- Distinguer les principales lombalgies : lumbago, lombosciatique, lombalgie chronique
- Identifier les facteurs de risque professionnels et personnels de la lombalgie
- Intégrer la prévention par le mouvement et l'activité physique adaptée
- Connaître les bons réflexes pour préserver son dos et favoriser le maintien en emploi

## Public cible

- Tout salarié exposé au risque de mal de dos, en poste physique comme en poste sédentaire
- Salarié manutentionnaire, opérateur logistique, agent d'entretien, ouvrier BTP ou agricole
- Salarié en poste statique prolongé assis ou debout (bureau, conduite, ligne de production)
- Salarié ayant déjà connu un épisode de lombalgie et souhaitant prévenir la récurrence
- Encadrant de proximité et membre du CSE souhaitant sensibiliser ses équipes

## Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette sensibilisation
  - Maîtrise de la langue française (compréhension des consignes)
- Accessible aux personnes en situation de handicap

## Programme détaillé

### Jour 1 : Prévention des lombalgies - Comprendre et agir sur le mal de dos

#### Le mal de dos au travail : enjeux et chiffres

- La lombalgie, un enjeu de santé au travail : près de 20 % des accidents du travail reconnus en France
- Conséquences pour le salarié et pour l'entreprise : arrêts, désinsertion professionnelle, coût AT/MP
- Cadre réglementaire : obligation générale de sécurité (art. L4121-1) et formation à la manutention (art. R4541-8 du Code du travail)
- Place de la lombalgie dans le Document Unique d'Évaluation des Risques (DUERP)

#### Comprendre le dos : anatomie et pathologies lombaires

- Fonctionnement du rachis lombaire : vertèbres, disques intervertébraux, muscles et ligaments
- Les principales lombalgies : lumbago (lombalgie aiguë), lombosciatique, lombalgie chronique
- Mécanismes de la douleur et signaux d'alerte à ne pas négliger
- Idées reçues sur le mal de dos et repères issus des recommandations de l'Assurance Maladie

#### Identifier les facteurs de risque de son poste

- Facteurs biomécaniques : port de charges, postures contraignantes, gestes répétitifs, vibrations
- Facteurs liés à la sédentarité et aux postures statiques prolongées, assis ou debout
- Facteurs organisationnels et psychosociaux : cadence, stress, manque de récupération
- Analyse simple de son propre poste de travail et repérage des situations à risque

#### Prévenir par le mouvement et les bons réflexes

- Le mouvement comme allié du dos : principe « le bon traitement, c'est le mouvement »
- Activité physique adaptée, réveil musculaire et étirements applicables au poste
- Bons réflexes de préservation du dos au quotidien, au travail et hors travail
- Retour et maintien en emploi après un épisode de lombalgie : rôle du salarié, de l'employeur et de la médecine du travail

## Moyens pédagogiques

### Supports fournis

- Support de sensibilisation à la prévention des lombalgies
- Fiche de repérage des facteurs de risque du poste
- Fiche d'exercices de réveil musculaire et d'étirements

### Méthodes

- Apports théoriques illustrés et interactifs
- Analyse participative de situations de travail
- Ateliers pratiques de mouvement et d'étirements
- Échanges d'expériences et quiz de validation

### Matériel requis

- Salle équipée d'un vidéoprojecteur
- Modèle anatomique du rachis pour la démonstration
- Charges légères de démonstration pour les exercices de mouvement
- Tapis ou espace dégagé pour la pratique des mobilisations

## Dispositif de suivi

### Avant la formation

- Convocation avec informations pratiques
- Recueil des secteurs et postes des participants
- Questionnaire de positionnement en amont

### Pendant la formation

- Feuille d'émargement signée
- Évaluations formatives continues
- Quiz et mises en situation de mouvement

### Après la formation

- Attestation de fin de formation prévention des lombalgies
- Fiche mémo des bons réflexes remise à chaque participant
- Certificat de réalisation
- Éligible au Passeport de Prévention

## Équipe pédagogique

### Formateur en prévention des risques physiques - Formateur PRAP / prévention des TMS et lombalgies

Nos sessions de prévention des lombalgies sont animées par un formateur spécialisé en prévention des risques liés à l'activité physique, formé à la démarche PRAP de l'INRS et rompu à l'analyse des postes de travail. Il combine des apports anatomiques accessibles, des retours de terrain et des exercices pratiques de mouvement, pour que chaque participant reparte avec des réflexes concrets adaptés à son métier.

## Parcours d'accès à la formation



## Indicateurs de résultats

Stagiaires formés <b>24+</b>	Satisfaction <b>9.4/10</b>	Taux réussite <b>100%</b>	Délai accès <b>14 jours</b>
---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------

### Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : [contact@fjprevention.fr](mailto:contact@fjprevention.fr) | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : [www.fjprevention.fr](http://www.fjprevention.fr)

Financement : OPCO, Plan de formation