

# Méthode Check-list OCRA



## Objectifs pédagogiques de la formation et compétences à acquérir :

Méthode d'analyse de la répétitivité recommandée pour l'évaluation des risques liés au travail répétitif, la check-list OCRA est développée dans les normes Européennes et internationales en rapport avec les manipulations manuelles à fréquence élevée.

### Les objectifs de la formation sont les suivants :

- Comprendre les différents facteurs de risque nécessaires à l'évaluation des activités répétitives
- Evaluer le niveau de risque de chaque poste et la moyenne pondérée pour un ensemble de postes incluant des tâches répétitives
- Apprendre à analyser la grille d'évaluation de la Check-list OCRA pour l'amélioration des conditions de travail
- Cartographie des postes et des situations de travail répétitif

## Public concerné et prérequis :

Salariés et encadrants concernés par les problématiques du travail répétitif : HSE, RH, méthodes, production, services de santé au travail, contrôleurs du travail...

**Durée de la formation :** 2 jours

**Effectif maximum :** 12 participants

**Tarifs et intervenants :** nous consulter

## Contenu et déroulement de la formation :

*Le programme s'articule sur deux journées consécutives.*

- Activité répétitive et troubles musculosquelettiques du membre supérieur
- Bases théoriques et épidémiologiques de la méthode OCRA
- Analyse de l'activité répétitive avec la Check-list OCRA
- Les cinq variables d'analyse de l'activité répétitive
- Exercices pratiques avec cotation du risque des activités répétitives
- Mise en place des plans d'actions organisationnels, techniques et humains
- Démarche de formation PRAP pour les personnels

## Méthode pédagogique déployée :

### Pédagogie participative en groupes et en sous-groupes avec :

- Apports théoriques (références normes NF EN 1005-5 et NF 11228-3)
- Exposés interactifs
- Applications pratiques à partir de séquences de travail réelles :
  - ⇒ En « intra-entreprise », prise d'images sur le terrain et études de cas réels de situations de travail dans l'entreprise
  - ⇒ En « inter-entreprises », à partir de séquences de travail réelles prises dans la vidéothèque d'Ergorythme et se rapprochant des activités professionnelles des participants

## Evaluation et sanction de stage :

En fin de formation, évaluation suivant référentiel interne pour remise d'une **attestation de Formation** délivrée par EPM IES (Ecole internationale d'Ergonomie de la Posture et du mouvement).