

# 10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité



Nous apprenons à travailler  
en toute sécurité. En cas  
de danger, nous disons

**STOP.**

Carte STOP  
pour  
l'apprentissage  
incluse

**suva**

**Suva**

Case postale, 1001 Lausanne

**Renseignements**

Tél. 021 310 80 40

service.clientele@suva.ch

**Commandes**

[www.suva.ch/88273.f](http://www.suva.ch/88273.f)

**Titre**

10 étapes pour un apprentissage en toute  
sécurité

Imprimé en Suisse

Reproduction autorisée, sauf à des fins  
commerciales, avec mention de la source.

1<sup>re</sup> édition: mai 2013

Édition revue et corrigée: mai 2024

**Référence**

88273.f

**Carte STOP**

J'ai le droit de dire  
**STOP**  
en cas de danger.

## Bienvenue dans la vie professionnelle!

Vous venez de commencer un apprentissage. Beaucoup de choses sont nouvelles pour vous. L'un de vos objectifs est d'éviter des accidents et de rester en bonne santé. Les jeunes se blessent plus souvent que leurs collègues expérimentés. Un triste constat: deux personnes par an perdent la vie en cours d'apprentissage.

Dans ce carnet de travail, vous découvrirez tout ce qui est important pour un apprentissage en toute sécurité. Votre formateur ou votre formatrice étudieront avec vous ce carnet chapitre par chapitre dans les semaines et les mois à venir.

Vous avez droit à une instruction concernant la sécurité, mais vous avez aussi l'obligation de respecter les consignes et les règles de sécurité au travail de votre employeur.

Il est important que les personnes en formation et leurs supérieurs ne perdent jamais de vue la sécurité. Dès le premier jour de travail.

Nous vous souhaitons un excellent apprentissage sans accident.

Votre Suva

### Procuration pour dire **STOP**

Une règle vitale n'est pas respectée? Une tâche n'est pas claire? Je manque de confiance en moi ou j'ai besoin d'aide? Je dis STOP, j'interromps le travail et j'informe mes supérieurs. Reprenez le travail uniquement après le rétablissement des conditions de sécurité requises.

Interlocuteur sécurité: .....

Numéro d'urgence entreprise: .....

Signature personne  
en formation:

Signature personne formatrice:

.....

.....



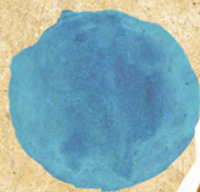
Nous avons le droit  
de dire

**STOP**

en cas de danger.

## Assumer ses responsabilités

Se protéger et protéger les autres est une question de responsabilité. Il est important de savoir dire STOP et d'interrompre le travail en cas de danger. C'est le seul moyen d'écartier un danger, une incertitude ou une hésitation. Vous signez la carte STOP avec votre formateur ou votre formatrice. C'est un petit document important qui vous donne le droit de dire STOP en cas de danger. Mais pas besoin de montrer cette carte pour assumer ses responsabilités. Il suffit de dire STOP.



## Bon à savoir

Aucun travail ne vaut la peine d'avoir un accident ou de risquer sa vie. La personne en formation a le droit de dire STOP en cas de danger ...

- si une règle vitale n'a pas été respectée;
- si une tâche n'est pas claire;
- si elle a besoin d'aide ou manque de confiance.

Dans ces situations, il faut dire STOP, interrompre le travail et informer ses supérieurs. Reprenez le travail uniquement après le rétablissement des conditions de sécurité requises.



1



1  
Je respecte les règles  
de sécurité de mon  
entreprise.



**Melvin Deubelbeiss**

Électronicien CFC  
3<sup>e</sup> place aux Championnats  
SwissSkills 2020

## Bon à savoir

Vous devez connaître les dangers possibles dans l'entreprise afin de ne pas avoir d'accident ou de ne pas devenir malade.  
Et vous devez savoir comment vous pouvez vous protéger.  
Beaucoup d'entreprises ont des règles de sécurité internes valables pour l'ensemble du personnel.

Ces règles sont expliquées aux personnes en formation et aux nouveaux au début du travail.

## Personne en formation

- Avant d'exécuter un nouveau travail, j'exige une instruction.
- Je m'informe de la signification des signaux de sécurité:  
[www.suva.ch/44007.f](http://www.suva.ch/44007.f)  
> chapitre 3 «Types de signaux de sécurité»
- Je respecte les règles de sécurité de mon entreprise.



## Exercice: remplir la liste de contrôle

Vous trouverez le film «Règles vitales et apprentis» à l'adresse [www.suva.ch/apprentis](http://www.suva.ch/apprentis). Regardez-la et remplissez ensuite la liste de contrôle ci-dessous.

- Les règles de sécurité internes m'ont été remises et expliquées.
- Je connais mon interlocuteur pour les questions de sécurité et les situations dangereuses ou qui ne sont pas claires
- Je sais ce que je dois faire en cas d'urgence.

Oui	Non
-----	-----

Nom:

Oui	Non
-----	-----

Vous avez répondu par «Non» à l'une de ces questions?  
Adressez-vous à votre formateur ou votre formatrice.  
Ils veulent que vous puissiez travailler en sécurité.



Exercice fait le: \_\_\_\_\_

Visa personne formatrice: \_\_\_\_\_

## Bon à savoir

Les employeurs doivent mettre les équipements de protection individuelle (EPI) à la disposition des personnes en formation. De plus, les employeurs doivent garantir que les personnes en formation utilisent correctement et à tout moment les EPI. Comme la loi l'exige, les personnes en formation sont elles aussi tenues d'utiliser systématiquement les EPI.

## Personne en formation

- Je porte toujours correctement les EPI requis.
- Je respecte les signaux d'obligation de port d'EPI.
- Je prends soin de mes EPI. Je fais remplacer immédiatement les EPI défectueux, usés ou souillés. Pour cela, je contacte la personne chargée de la sécurité dans notre entreprise.

## Exercice: regardez la vidéo!

Sur [www.suva.ch/apprentis](http://www.suva.ch/apprentis), regardez le film «EPI: les véritables pros se protègent». Inscrivez ci-dessous la liste des EPI nécessaires pour votre métier.

Quelles sont pour vous les trois principales raisons de toujours porter vos EPI? Notez-les ici avec des mots-clés.

Exercice fait le: \_\_\_\_\_

Visa personne formatrice: \_\_\_\_\_



2

2  
J'utilise toujours  
les équipements  
de protection  
individuelle  
requis.

**Nico Steinmeier**

Couvreur CFC  
2<sup>e</sup> place aux Championnats  
SwissSkills 2020



Sarina Liechti  
Carreleuse CFC  
Participante  
SwissSkills 2018

**3**  
Je respecte  
les règles vitales  
de mon métier.



Les règles vitales de mon métier sont  
disponibles sur [www.suva.ch/regles](http://www.suva.ch/regles).

**3**

## Bon à savoir

Il existe des règles «vitales» au sens propre du terme. Les dangers varient en fonction des métiers. Les règles vitales sont différentes pour chaque branche. Les employeurs doivent enseigner ces règles et s'assurer qu'elles sont appliquées dans l'entreprise. Connaissez-vous les règles vitales de votre métier?

## Personne en formation

- En cas de non-respect d'une règle vitale, je dis STOP et j'interromps mon travail. J'informe ensuite mon supérieur.
- Reprenez le travail uniquement après le rétablissement des conditions de sécurité requises.

## Exercice: regardez la vidéo!

Vous trouverez le film «Règles vitales et apprentis» à l'adresse [www.suva.ch/apprentis](http://www.suva.ch/apprentis). Regardez le film et remplissez ensuite la liste de contrôle ci-dessous:

- Je connais les règles vitales de mon métier.
- Je connais la personne qui explique les règles vitales dans l'entreprise.
- Je sais quand et comment les règles vitales me sont enseignées.

Vous avez répondu par «Non» à l'une de ces questions? Adressez-vous à votre formateur ou votre formatrice.

## Exercice complémentaire

Après avoir été instruit sur toutes les règles vitales, sélectionnez le didacticiel correspondant à l'adresse [www.suva.ch/regles](http://www.suva.ch/regles) et faites les exercices. Analysez vos réponses avec votre formateur ou votre formatrice.

Exercice fait le: \_\_\_\_\_

Visa personne formatrice: \_\_\_\_\_

## Bon à savoir

Tous les débuts sont difficiles. Les personnes en formation se blessent bien plus souvent que leurs collègues expérimentés. Elles débutent et ne connaissent pas encore le fonctionnement des outils, des machines et des appareils en usage dans leur entreprise. Cela peut être dangereux. Il faut toujours se rappeler que les apprentis ont droit à des explications approfondies avant de travailler pour la première fois avec un outil, une machine ou un équipement de travail.

## Personne en formation

- Je travaille avec des outils, des machines et des appareils uniquement après avoir reçu l'instruction requise.
- Je porte les équipements de protection individuelle requis:
- En cas de dysfonctionnement, j'interromps le travail. Les dysfonctionnements doivent être examinés par un spécialiste. Je reprends le travail uniquement lorsque l'outil ou l'appareil est en parfait état de fonctionnement.

4



## Exercice: séance photos

Vous a-t-on déjà expliqué comment fonctionnent certains équipements de travail?

Demandez à votre formateur ou votre formatrice de vous remontrer les principales étapes de travail sur une machine que vous utilisez actuellement.

Photographiez chaque étape et imprimez les trois plus dangereuses. Affichez ces photos, accompagnées d'une brève description, à un endroit où vous passez tous les jours.



Exercice fait le: \_\_\_\_\_

Visa personne formatrice: \_\_\_\_\_

4

Je n'utilise que les  
équipements de travail  
pour lesquels je dispose  
de l'instruction requise.

**Jérémié Droz**

Menuisier CFC  
1<sup>er</sup> place aux  
SwissSkills 2018  
3<sup>e</sup> place aux  
WorldSkills 2019



**5**

**Je travaille de façon systématique et je prévois suffisamment de temps pour chaque tâche.**

**Jael Schlatter**

Charpentière CFC  
Participante SwissSkills  
Championnats 2020



## Bon à savoir

Les accidents se produisent souvent lorsque la tâche n'est pas claire et que le travail est mal préparé ou que l'on manque de temps. Il est également dangereux d'improviser, de surestimer ses capacités ou de négliger les mesures de sécurité nécessaires. Attention! Les dangers des tâches de routine exécutées dans l'entreprise sont souvent sous-estimés.

## Personne en formation

- J'exécute les travaux dangereux pour lesquels je dispose de la formation et de l'autorisation requises.
- Je prévois toujours suffisamment de temps pour chaque tâche. Cela vaut aussi pour les tâches routinières.
- Je planifie systématiquement les travaux dangereux. Pour cela, j'utilise les questions ci-dessous.

5

## Exercice: posez-vous les bonnes questions

Les quatre questions suivantes sont là pour vous aider à identifier les dangers, à planifier le travail et à l'exécuter en toute sécurité. Planifiez votre prochain travail dangereux à l'aide de cette liste de contrôle. Discutez de la planification avec votre supérieur avant de commencer le travail.

### 1. Le mandat est-il précis?

- Mandat précis
- Lieu d'intervention précis connu
- Dangers connus

### 2. Les travaux sont-ils planifiés?

- Méthode/technique correcte connue
- Équipements de travail à disposition
- EPI requis à disposition
- Temps planifié suffisant

### 3. La sécurité est-elle garantie?

- Sa propre sécurité
- La sécurité des collègues
- La sécurité des tiers

### 4. Est-ce que je maîtrise la situation?

- Tâches
- Travail
- Dangers
- Sécurité
- Je me sens compétent.

Exercice fait le: \_\_\_\_\_

Visa personne formatrice: \_\_\_\_\_

## Bon à savoir

Le risque d'accident des personnes en formation est beaucoup plus élevé que celui de leurs collègues expérimentés. Souvent, les apprentis n'osent pas poser de questions en cas de doute, car ils ont peur que l'on se moque d'eux. Lorsqu'il s'agit de sécurité, rappelez-vous qu'il n'y a jamais de mauvaise question. En particulier lorsqu'il en va de leur propre sécurité.

6

## Personne en formation

- J'ai le droit de poser des questions jusqu'à ce que je puisse exécuter le travail en sécurité.
- J'ai aussi le droit d'être initié aux travaux de routine quotidiens et de poser des questions en cas de doute.
- En cas de doute impliquant un risque d'accident, je dois dire STOP et poser des questions.

## Exercice: rétrospective

Vous avez rempli la carte STOP avec votre supérieur ou la personne formatrice: vous avez le droit de dire STOP et d'interrompre le travail si une règle vitale n'est pas respectée, si une tâche n'est pas claire, si vous manquez de confiance en vous ou si vous avez besoin d'aide.

Avez-vous déjà dit STOP pendant votre apprentissage? Ou y avez-vous pensé, mais vous ne l'avez pas fait? Comment avez-vous vécu cette expérience? Discutez-en avec votre formateur ou votre formatrice et avec d'autres personnes en formation.

Exercice fait le: \_\_\_\_\_

Visa personne formatrice: \_\_\_\_\_



6

En cas de doute,  
je pose des questions.



Morgane Riva

Carrossière-tôlière CFC  
2<sup>e</sup> place aux Championnats  
SwissSkills 2018

7

7

Je ne me laisse pas  
distraindre de mon travail.

**Daniela Ziller**

Peintre CFC

1<sup>re</sup> place aux SwissSkills 2018

2<sup>e</sup> place aux WorldSkills 2019



## Bon à savoir

La distraction et l'inattention sont la principale cause d'accident de la route.

Une personne déconcentrée ou distraite au volant réagit moins vite et risque plus facilement d'avoir un accident.

Au travail, c'est la même chose.

## Personne en formation

- Je me concentre sur mon travail. J'évite tout ce qui perturbe le travail: pas de téléphone portable, portes fermées, pas de musique forte, ne pas parler à des collègues pendant qu'ils travaillent.
- En cas de fatigue, je fais une pause.
- Je ne fais pas plusieurs choses en même temps, même si je n'exécute que des tâches routinières et ordinaires. Pas de multitasking!

## Exercice: mot mystère

Le mot mystère vous aide à gérer les distractions et à prendre conscience des dangers. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez éviter les distractions et discutez-en avec votre formateur ou votre formatrice.

Téléphone intelligent        1     5

Contraire de silence    3

Ne devrait pas être perturbé     2

Principale cause d'accident sur la route et au travail

Faire plusieurs choses en même temps (anglicisme)        4

**Mot mystère**  1  2  3  4  5

**Astuce concernant le mot mystère:**  
est parfois nécessaire pour travailler de manière concentrée.

Exercice fait le: \_\_\_\_\_

Visa personne formatrice: \_\_\_\_\_

## Bon à savoir

La fatigue perturbe l'attention et augmente les temps de réaction. Une personne restée sans dormir pendant 24 h a plus ou moins les mêmes capacités de réaction qu'un automobiliste avec un taux d'alcool de 1 ‰ dans le sang. Le risque d'accident monte en flèche. Les jeunes de 16 à 19 ans ont besoin de 8 h de sommeil par nuit.

## Personne en formation

- Je viens au travail bien reposé.
- En cas de fatigue, je n'exécute pas de travaux dangereux.
- J'ai le courage de dire à mon supérieur que je suis fatigué.
- Je planifie si possible les travaux difficiles et dangereux quand je suis en forme, c'est-à-dire comme pour la plupart d'entre nous, entre 9h00 et 11h00 ou entre 15h00 et 17h00.

## Tâche: tenir un journal de sommeil

Pendant une semaine, notez chaque matin combien d'heures vous avez dormi.

LU

MA

ME

JE

VE

SA

DI

À votre avis? Dormez-vous suffisamment pour travailler en sécurité?

Faites-vous attention de dormir au moins 8 h par nuit?

Avec seulement 6 h de sommeil par jour, vous augmentez votre risque d'accident et celui de vos collègues.

Exercice fait le: \_\_\_\_\_

Visa personne formatrice: \_\_\_\_\_

8

Je viens au travail  
bien reposé.

8

**Andrea Guissani**

Jardinier CFC  
3<sup>e</sup> place aux Championnats  
SwissSkills 2020



9

**Je ne consomme pas  
d'alcool avant d'aller  
au travail.**

**Anya Aubert**

Assistante en promotion  
de l'activité physique et  
de la santé CFC  
3<sup>e</sup> place aux SwissSkills 2018



## Bon à savoir

Notre organisme peut éliminer tout au plus 0,15 pour mille d'alcool par heure. En vous couchant à 2h00 avec un taux d'alcoolémie de 1,6‰, vous commencez le travail à 7h00 avec un taux de 0,85‰. Cela est dangereux pour vous autant que pour vos collègues!

Avec de l'alcool dans le sang, les capacités de réaction et de perception diminuent considérablement. Malheureusement, on ne s'en rend pas compte. Au contraire, l'alcool nous donne même l'impression d'être plus forts, ce qui rend la situation d'autant plus dangereuse!



## Personne en formation

- Je ne consomme pas d'alcool avant d'aller au travail.
- Je ne consomme ni drogue ni alcool pendant le travail.
- S'il m'arrive d'aller au travail avec l'esprit «brumeux», j'informe mon supérieur. Je respecte ses instructions afin de me protéger et de protéger mes collègues.

Exercice fait le: \_\_\_\_\_

Visa personne formatrice: \_\_\_\_\_



## Bon à savoir

L'activité physique est bénéfique et permet de développer une prise de conscience de l'importance de la santé pour toute la vie. Être en forme, cela veut dire moins d'accidents dans la vie professionnelle et de tous les jours. Ce qui n'empêche malheureusement pas qu'il y ait beaucoup d'accidents pendant les cours de sport dans les écoles professionnelles.

## Personne en formation

- Je respecte les consignes du maître de sport.
- Je joue fair-play et j'évite de me blesser ou de blesser d'autres personnes.
- En cas de risque d'accident, je dis STOP. Par exemple, je le fais en cas de comportement agressif ou antisportif, mais aussi en cas de fatigue ou de position d'infériorité.

## Exercice: laquelle des 10 étapes s'applique aussi aux sports et aux loisirs?

Pensez aux «10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité». Réfléchissez à celles qui pourraient aussi s'appliquer aux sports et aux loisirs pour éviter des accidents et rester en bonne santé. Analysez vos réponses avec votre formateur ou votre formatrice.

- Je respecte les règles de sécurité de mon entreprise.
- J'utilise toujours les équipements de protection individuelle requis.
- Je respecte les règles vitales de mon métier.
- Je n'utilise que les équipements de travail pour lesquels je dispose de l'instruction requise.
- Je travaille de façon systématique et je prévois suffisamment de temps pour chaque tâche.
- En cas de doute, je pose des questions.
- Je ne me laisse pas distraire de mon travail.
- Je viens au travail bien reposé.
- Je ne consomme pas d'alcool avant d'aller au travail.
- Et je dis STOP en cas de danger!

Exercice fait le: \_\_\_\_\_

Visa personne formatrice: \_\_\_\_\_



10

Pendant les cours de sport,  
je me comporte de manière  
à ne pas me blesser ni à  
blesser les autres.

10



**Timo Scheiber**  
Ferblantier CFC  
Participant SwissSkills  
Championnats 2020



Nous avons le droit  
de dire  
**STOP**  
en cas de danger.



Chaque année, un apprenti sur 8 est victime d'un accident professionnel. En savoir plus: [www.suva.ch/apprentis](http://www.suva.ch/apprentis)

**suva**