



## PREREQUIS/PUBLIC

- Aucun prérequis.
- Personnel ayant une activité professionnelle dynamique (manutention manuelle, port de charges lourdes, gestes répétitifs, postures prolongées, ...)



## DUREE

7 heures



## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Modalité : en présentiel.
- Méthodes : apports théoriques, échanges interactifs, démonstration du formateur, mises en application par les stagiaires.
- Matériel : mannequin anatomique, caisse, carton, seau, aides à la manutention, EPI.
- Ressources : support et livret de formation.
- Intervenant : formateur PRAP certifié par l'INRS.



## MODALITES D'EVALUATION

- Test de positionnement.
- QCM.
- Exercice pratique.
- Questionnaire de satisfaction.



## OBJECTIFS

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique dynamique.
- Comprendre la mécanique humaine pour identifier les pathologies.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.



## PROGRAMME

- 1) INTRODUCTION A LA SANTE ET SECURITE AU TRAVAIL
  - Accidents du travail
  - Maladies professionnelles
  - Enjeux humains, financiers et réglementaires
- 2) ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE
  - Le squelette et les articulations

- Les muscles et les tendons
  - La colonne vertébrale
- 3) FACTEURS DE RISQUE ET PATHOLOGIE
- Les risques dorsolombaires
  - Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
  - Les facteurs de risque
- 4) LES MESURES DE PREVENTION
- Les principes ergonomiques au poste de travail
  - Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- 5) MISE EN PRATIQUE
- Exercice de manutention sur charges classiques (cartons, caisses...)
  - Exercice d'entraînement aux gestes et postures sur poste de travail



#### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

##### **En intra (groupe de 1 à 10 participants de la même entreprise) :**

- Planification au choix de l'entreprise (dates, horaires et lieu de la formation).
- La demande est traitée sous 48H. Merci de nous contacter par email ou téléphone.



#### TARIF

Pour toute demande de devis, merci de nous contacter par mail ou par téléphone.



#### ACCESSIBILITE

Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Afin d'étudier la faisabilité ainsi que les mesures de compensation, merci de nous contacter pour une analyse personnalisée de vos besoins.



#### TAUX DE REUSSITE

100%



#### TAUX DE SATISFACTION

75%