



## PREREQUIS/PUBLIC

- Aucun prérequis
- Personnel ayant une activité professionnelle statique : position assise ou debout, gestes répétitifs, postures prolongées, ...

## DUREE

7 heures (1 jour)

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Modalité : en présentiel.
- Méthodes : exposé théorique, démonstration et explication du formateur, mises en application par les stagiaires.
- Matériel : matériel bureautique (écran, souris, repose pied, ...).
- Ressources : support PowerPoint, livret de formation.

## MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS

- QCM (théorie)
- Exercice pratique (pratique)

## OBJECTIFS

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique statique.
- Comprendre la mécanique humaine pour identifier les pathologies.
- Aménager son poste de travail selon les principes ergonomiques.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation de travail.

## PROGRAMME DE FORMATION

### 1) INTRODUCTION A LA SANTE ET SECURITE AU TRAVAIL

- Accidents du travail (AT)
- Maladies professionnelles (MP)
- 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
- Exercice d'entraînement aux gestes et postures spécifiques aux situations de travail sur écran

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES

### Modalités d'accès :

- Par l'employeur (plan de développement des compétences/OPCO),
- A l'initiative du salarié (plan de développement des compétences/fonds propres),
- Par un particulier (fonds propres/France compétences).

### Délais d'accès :

- En intra (groupe de 1 à 12 pers) : dates, horaires et lieu au choix.
- En inter-entreprises : pas de session inter.

## ACCESSIBILITE

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de bien vouloir nous le signaler au préalable afin de mettre en œuvre toutes les mesures nécessaires.

## TAUX DE REUSSITE

99%

## TAUX DE SATISFACTION

98%