



## PREREQUIS/PUBLIC

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



## DUREE

7 heures



## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Modalité : en présentiel.
- Méthodes : exposé théorique, démonstration et explication du formateur, mises en application par les stagiaires.
- Matériel : mannequin anatomique, matériel bureautique, matériel ergonomique.
- Ressources : support PowerPoint, 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 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

- 1) Introduction à la santé et sécurité 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 prévention
  - 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.



## TARIF

Nous consulter.



## 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

100%



## TAUX DE SATISFACTION

98%