



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 : exposé théorique, démonstration et explication du formateur, mises en application par les stagiaires.
- Matériel : mannequin anatomique, caisse, carton, seau, aides à la manutention, EPI.
- 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 dynamique.
- Comprendre la mécanique humaine pour identifier les pathologies.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation de travail.



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

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

99%



TAUX DE SATISFACTION

98%