

Public**Pré-requis****Durée****Coût**

Toute personne amenée à manipuler des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

Aucun

1 jour soit 7 heures

180 € HT
216 € TTC



Nature de la sanction : Attestation de fin de formation

**Pédagogie****► Résultats attendus**

Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.

Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.

Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.

Être capable de mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention des risques dans son entreprise ou son établissement.

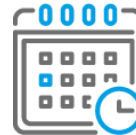
► Objectifs pédagogiques

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort, ainsi que par la mise en oeuvre des principes généraux de prévention.

► Méthodes pédagogiques

Recueil des atteintes pré-formation. Pédagogie ludique et applicable, expérimentations pratiques, correctrices et concrètes.

70 % Pratique et 30 % Théorique

**Calendrier****► Agen / Villeneuve-sur-Lot**

- 03 mai
- 08 novembre

► Marmande

- 06 avril
- 11 octobre

► Périgueux

- 15 mars
- 04 octobre

► Intervenants

- Formateurs spécialisés en prévention des risques professionnels ERGONOME

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

PROGRAMME

Partie théorique

- **Le fonctionnement du corps humain et ses limites**
 - Le squelette. Les ligaments. Les muscles. Le fonctionnement de la colonne vertébrale. Le fonctionnement d'une articulation.
- **Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé**
 - Les TMS des membres supérieurs. Les atteintes au niveau du dos. Les TMS des membres inférieurs.
- **Les facteurs de risques et de sollicitation**
 - Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux). Les sollicitations de l'appareil locomoteur. La fatigue visuelle.
- **L'analyse des déterminants**
 - Les différents éléments d'une situation de travail. L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique.
- **Amélioration des conditions de travail et principes de prévention**
 - Les principes généraux de prévention. Les principes de base d'aménagement dimensionnel des posts de travail. La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail. Les aides techniques à la manutention
- **Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort**
 - Rappel de la portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort. La manutention manuelles des charges inertes. Le travail en position statique.
- **Retour d'expérience et partage d'informations**
 - Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits. Echanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.
- **Analyse de situations de travail**
 - Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain. Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.
- **Principes de sécurité et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs**
 - Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer des charges inertes.

Partie pratique