

## Objectif

Etre capable dans son entreprise d'adopter et d'appliquer face aux situations de manutention, manipulation ou de posture, susceptibles de nuire à sa santé, les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

## Public

Tout salarié dont le poste de travail expose aux lombalgies ou autres atteintes musculo-squelettiques

## Nombre de participants : 8 à 12

## Pré-requis

Aucun

## Moyens pédagogiques

QCM et mises en situation

## Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation des connaissances

## Durée

1 jours soit 7 heures

## Intervenante

Consultante - formatrice en prévention des risques professionnels, sécurité, ergonomie, enregistrée intervenante en prévention des risques professionnels (I.P.R.P)

## Suivi

Assistance téléphonique pendant 3 mois après le stage

## Tarif

Intra : 2 900 € nets / jour / groupe  
( + frais pour la province en présentiel )  
TVA 20%

## Financement

Financement par la direction

## Modalités d'accès

30 jours avant le début de la formation

## Modalités techniques

Possibilité de suivre cette formation en visio via Microsoft Teams.

Invitation envoyée au préalable à chaque participant.

Support de formation envoyée à l'issue de la formation

## Accessibilité

En cas de situation de handicap, nous contacter en amont afin de mettre en place les adaptations et autres modalités

## Programme :

### Théorie

Les accidents du travail et maladies professionnelles liés aux TMS : les indicateurs de l'entreprise

Notion d'anatomie et physiologie

Mise en évidence des risques d'accidents au niveau osseux, articulaire, musculaire

Prévention des accidents de manipulation, manutention

Principes de sécurité physique

Principes d'aménagement des postes de travail

### Pratique

Application des principes de manutention manuelle de charges légères

Exercices spécifiques liés à l'activité professionnelle de l'apprenant

Application dans la vie quotidienne

Exercices de compensation et d'entretien

### Recette pédagogique

Partage d'expériences entre apprenants

Alternance d'apports théoriques et pratiques

Ateliers en sous-groupes sur les gestes et postures à adopter avec l'utilisation d'une grille observation

Moyens vidéo : avec l'accord de l'apprenant, filmer son exercice pratique d'application des méthodes

### L'expertise du chef

Proposer une démarche de prévention globale dans le cadre des acteurs PRAP