

## PROGRAMME FORMATION

## PRÉVENTION « PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE »

**Objectifs :** A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de comprendre les notions de bases en anatomie afin de limiter la survenue des accidents du travail lors de la manutention manuelle et des gestes répétitifs. Ils seront capables de devenir acteur de la prévention des risques professionnels.

**Intervenants :** Consultants formateurs spécialisés en prévention des risques professionnels diplômés en sécurité au travail.

**PUBLIC CONCERNE**

Personnel qui réalise dans son quotidien professionnel de la manutention manuelle de charges et qui a des postures de travail plus ou moins pénibles.

**PRE REQUIS**

Connaître les risques du secteur d'activité, avoir les capacités physiques nécessaires pour effectuer les techniques de manutention manuelle inscrites au programme.

**DUREE**

9h00 – 12h00 - 13h00 -17h00  
7 heures, réparties sur 1 journée

**LIEU & DATES**

Dans une salle mise à votre disposition ou dans votre établissement.  
Dates : A définir

**NOMBRE DE PARTICIPANT(S)**

1 - 10 personnes maximum / session

**METHODES PEDAGOGIQUES**

Méthode expositive et active, réalisation de travaux pratiques de manutention manuelle sur site.

**MOYENS PEDAGOGIQUES**

Support Power point – vidéo INRS  
Utilisation de charges inertes pour les Travaux pratiques sur site.

**VALIDATION DU STAGE :**

Attestation de fin de formation.

**- Contenu -**

### ⌘ L'accident du travail

Statistiques des A.T.

Définition de l'accident du travail

Exemple concret d'un A.T mortel à l'aide d'une vidéo

Répartition des accidents du travail en France

Coût financier de l'accident du travail pour l'entreprise

Coût humain pour le salarié

### ⌘ La maladie professionnelle

Statistiques des M.P.

Définition de la maladie professionnelle

Exemple d'une maladie professionnelle fréquente

### ⌘ La manutention manuelle

Notions juridiques

Code du travail/normes AFNOR

### ⌘ Notions d'anatomie, de physiologie et pathologie

Anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur

Lésions articulaires, musculaires, tendineuses et ligamentaires

Les conséquences pour la santé

Facteurs de risques biomécaniques et facteurs aggravants

### ⌘ La prévention du risque lié à l'activité physique

Principes généraux de prévention

Analyse de situations de travail à partir des risques liés à l'activité physique

Éléments dimensionnels et normatifs relatifs aux situations de travail

Ergonomie des postes

Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents pour limiter les risques liés à la manutention de charge

### ⌘ Enseignement pratique

Présentation et mise en œuvre de techniques de manutention manuelle des charges inertes

Visites de postes.

**EVALUATION DES ACQUIS :** QCM en fin de stage.