

## PUBLIC CONCERNE

■ Salariés du secteur IBC : Industrie, BTP, Commerce et activités de bureau

## PRE REQUIS

Aucun

## DUREE

1 jour soit 7 heures

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 maximum

## MOYENS PEDAGOGIQUES

■ Matériel pédagogique

■ Livret remis aux stagiaires

## PROFIL INTERVENANT

■ Formateur spécialisé sur cette thématique

## RESPONSABLE PEDAGOGIQUE

Vincent RABET

## OBJECTIFS

Permettre aux participants de prévenir des accidents du travail par des gestes adaptés et de réduire les tensions musculaires au poste de travail.

## PROGRAMME

### Référence réglementaire :

Art. R.4541-8 du Code du Travail : « Tout chef d'établissement doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles : d'une formation essentiellement pratique sur les gestes et postures. »

Module 1 : Présentation des enjeux liés à l'activité physique (AP)      Module 4 : Aménager son poste de travail

■ Objectifs de la formation dans une démarche de prévention ;  
■ Statistiques sur les atteintes à la santé liées à l'AP ;  
■ Place de l'AP au travail ;  
■ Principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.

■ Les principes généraux de prévention ;  
■ Les principes de base d'aménagement ;  
■ Les aides techniques à la manutention ;  
■ Portée et limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

### Méthodes pédagogiques :

■ Exposé didactique ;  
■ Analyse des postes de travail avec les opérateurs  
■ Exercices de mise en situation.

Module 2 : Identification et caractérisation des risques liés à l'AP

■ Atteintes de l'appareil locomoteur et conséquences sur la santé ;  
■ Facteurs de risques (biomécanique, psychosocial et environnement physique) ;  
■ Description de vos activités et identification des situations à risques.

### ÉVALUATION THÉORIQUE ET PRATIQUE

QCM permettant à chaque participant de valider ses acquis.

Module 3 : Analyse du poste de travail

■ Repères méthodologiques de l'analyse des déterminants de l'AP ;  
■ Application à votre situation de travail ;  
■ Recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail.

**Temps d'appropriation et d'échange et évaluation de la satisfaction des stagiaires.**

## VALIDATION : Attestation de formation