



PREVENIR LES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

Etre actif pour le rester

Réf RP 02 - (MAJ 090124)

Pour qui ?

Toute personne, dans l'entreprise (quelle que soit sa fonction) exposée à des contraintes posturales, ou amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et effectuer des mouvements répétitifs.

Pré-requis : Aucun

Les objectifs :

Plus d'1 accident du travail sur 3 est toujours causé par une mauvaise posture physique.

- ✓ Prendre conscience de l'importance de la maîtrise des risques liés à l'activité physique en milieu professionnel.
- ✓ Repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à la santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- ✓ Adopter et appliquer des principes de base, de sécurité physique et d'économie d'effort, pertinents en fonction de la situation de travail rencontrée.
- ✓ Porter, dans une optique de prévention, un regard critique sur ses/les comportements individuels et situations de travail du point de vue de l'applicabilité des principes de base, identifier des voies de progrès, concevoir, présenter, proposer, suggérer toute idée d'amélioration (organisationnelle ou technique).

Durée : 1 jour, 7 heures

Date(s) – Lieu – Horaires : Nous contacter

Délai d'accès : entre plusieurs jours et plusieurs semaines selon la disponibilité des formateurs

Accompagnement pédagogique : le formateur est un expert de la prévention des risques en milieu professionnel (IPRP). **Une formation essentiellement pratique et une pédagogie par l'action.** Interaction permanente entre le formateur et les participants. Nombreux exercices, entraînements et conseils individualisés.

Accompagnement administratif : Nous assurons la prise en charge administrative post formation avec l'organisme de financement.

Accessibilité : les locaux mis à dispositions sont adaptés, dans la mesure du possible aux différents publics adultes ainsi qu'à vos besoins spécifiques.

Suivi - Evaluation : attestation de présence et de compétences (Article L.6353-1 du code du travail).

Flexibilité : cette formation est réalisable en sur-mesure (intra entreprise), en journée ou demi-journée. Tarif jour ajustable selon la localisation et le contenu effectif.

L'itinéraire pédagogique :

L'importance du risque : les accidents du travail, les maladies professionnelles (quelques définitions, statistique, analyses et commentaires). Les coûts ou préjudices (pour l'homme, pour l'entreprise).

Comprendre les TMS : identifier les troubles musculo squelettiques pour mieux les prévenir. Identifier les facteurs de risque pour l'apparition des pathologies du travail. Comprendre l'impact des facteurs posturaux dans l'apparition des TMS.

Le corps humain et ses limites : découvrir le fonctionnement de la mécanique humaine et ses limites, les différentes pathologies et les symptômes ou signes annonciateurs de TMS.

Mettre en place un plan d'action de prévention : découvrir les principes d'économie d'effort et de sécurité physique. Corriger ses postures en accompagnement des modifications techniques et organisationnelles mise en œuvre par l'entreprise.

Acquérir, par l'entraînement, les gestes et mouvements justes : (ergo motricité) préserver son intégrité physique à partir d'exercices ciblés et adaptés aux différents emplois-métiers :

Exercice 1 : visant la prévention des pathologies des membres supérieurs (main, doigts, coude, épaule). **Exercice 2** : visant la prévention des pathologies du dos – colonne vertébrale. **Exercice 3** : visant la prévention des pathologies des membres inférieurs.

Le + de la formation : l'effectif est limité à 6 / 8 personnes pour un travail individualisé et personnalisé. **Nous recommandons de compléter la formation par une approche pratique en entreprise permettant ainsi une aide individuelle à la mise en œuvre, en situation réelle de travail.**

Au programme : réalisation d'exercices pratiques adaptés aux différentes situations de travail. Dépistage des principaux comportements, gestes déclencheurs impliqués dans la survenue des problématiques liées aux gestes et postures, manutention manuelle. Phase pratique de réajustement (recherche du geste professionnel), en conditions réelles et des solutions / actions préventives - correctives. Entraînement individuel à la mise en application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.