



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Identifier les risques et dommages potentiels liés à leur activité physique au travail
- Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort
- Proposer des améliorations en prenant en compte les exigences humaines afin de préserver leur santé et atteindre leurs objectifs.



### PUBLIC

Tous salariés exposé à des risques physiques : manipulation de charges, gestes répétitifs, position statique

De 4 personnes à 8 personnes maximum



### PREREQUIS

Maîtriser le français oral



### ACCESSIBILITE

Cette session est accessible aux personnes en situation de handicap.

Nous consulter pour une étude personnalisée des adaptations nécessaires.



## FORMATION – ACTION : PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AUX POSTURES DE TRAVAIL Formation Intra entreprise



### CONTENU

#### En amont de la formation – action :

- Observations en entreprise réalisées par la formatrice, membre du réseau prévention depuis plus de 20 ans, afin d’appréhender au mieux les activités de travail concernées et les conditions d’intervention possibles.
- A cette occasion, des photos et vidéos pourront être prises, après accord des salariés, afin d’être utilisées comme cas concrets au cours de la formation.

**Etape primordiale car elle permettra d’adapter le contenu du programme aux conditions réelles de travail.**

#### 1<sup>ère</sup> demi-journée en présentiel :

- Les risques liés à l’activité physique dans le métier (lombalgies / TMS, chute de hauteur, ...) ;
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites : anatomie, physiologie, pathologies ;
- Les atteintes de l’appareil locomoteur et ses conséquences ;
- Les principes de sécurité et d’économie d’effort ;
- L’analyse du travail.

#### Travail intersession :

- Observer et analyser son propre poste en termes d’activité physique ;
- Déterminer d’éventuelles pistes d’améliorations (techniques, organisationnelles et humaines) permettant de supprimer ou réduire les risques identifiés directement sur le poste de travail.

#### 2<sup>ème</sup> demi-journée en présentiel :

- Adopter en situation les principes de sécurité physique et d’économie d’effort ;
- Adopter des manutentions ou des postures protectrices et adaptées à son métier.



### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode interactive, supports vidéo INRS  
Alternance d’apports théoriques et exercices d’application  
Mise en situation au cours de cas concrets  
Remise de supports et fiche d’analyse

Analyse par les participants de leur propre poste de travail.

## FORMATION – ACTION : PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AUX POSTURES DE TRAVAIL Formation Intra entreprise



### MODALITES D'ÉVALUATION

Observation et analyse par le participant de sa propre situation de travail.

A l'issue de cette évaluation, une attestation de compétences est remise.



125 Route de Paris 03410 Saint Victor



[formation@prestarh.fr](mailto:formation@prestarh.fr)



04 43 31 13 56

**Pour s'inscrire à une session il suffit de prendre contact avec nous et l'assistante formation vous communiquera les modalités d'inscription.**

#### Durée de la formation:

Session de 8 heures en face à face réparties en 2 demi-journées non consécutives (+ ½ journée d'observation en amont)

Tarif: 1 196 € nets de taxe (structure non assujettie à la TVA) — sous réserve de modification - pour un groupe de 4 à 10 personnes

Lieu de formation: dans .....

Dates et horaires : ....., de ....., à .....

Formateur :