

# Formation

## Prévention et amélioration des contraintes posturales

Durée 7 heures (1 jours en présentiel)

### Public concerné :

- Toute personne appelée à manipuler des charges

### Prérequis :

- Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges

### Objectifs :

- Appréhender les fondamentaux de la prévention des risques liés à l'activité physique sur son lieu de travail.
- Améliorer les conditions de travail en aménageant le poste de travail de façon ergonomique.
- Diminuer les risques physiques (TMS et accidents de travail) dus à la répétition de gestes ou à une mauvaise ergonomie.

Compétences	Contenu
Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'Accident du Travail, la Maladie Professionnelle.</li> <li>✓ Les enjeux humains, financiers et réglementaires.</li> <li>✓ La démarche de prévention et les acteurs de la prévention.</li> <li>✓ Les risques, définition, familles de risques, les facteurs de risques, l'évaluation.</li> </ul>
Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Notions d'anatomie, de physiologie, pathologie.</li> <li>✓ Les déterminants de l'activité.</li> <li>✓ Méthodologie de repérage des situations à risques liées à l'activité physique en utilisant les connaissances du corps humain et ses limites.</li> <li>✓ L'analyse de l'activité lors d'une situation dangereuse.</li> </ul>
Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise (ou son établissement) et à sa prévention en appliquant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les pistes d'améliorations des conditions de travail dans les domaines : humains, organisationnels, techniques.</li> <li>✓ La remontée d'informations auprès de la hiérarchie.</li> <li>✓ Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts à ses situations.</li> </ul>

**Méthodes et moyens** : Le stage alterne exposés théoriques, apports de connaissances, études de cas issus de l'expérience professionnelle des participants, mises en situation sous forme d'exercices pratiques, expérimentation des différentes méthodes et outils, échanges sur les pratiques menées en situation réelle et s'appuie sur un plan d'actions personnalisé. Les supports utilisés seront ceux d'Actitude ainsi que des documents édités par l'INRS.

**Evaluation et validation** : A l'issue de la formation, les participants recevront une attestation individuelle de fin de formation et un certificat de réalisation.

**Evaluation des résultats** : chaque participant recevra un formulaire d'évaluation à l'issue de la formation. Un questionnaire à froid sera proposé à l'entreprise afin de mesurer les acquis de la formation et de permettre une réflexion sur les actions à mettre en œuvre en tant que salarié(e) pour favoriser la prévention des risques dans l'entreprise ou l'établissement.

**Le formateur** : L'encadrement de cette formation est assuré par un(e) formateur(trice) expert en sécurité et prévention des risques professionnelles.

**Durée et modalités de la formation** : La durée totale de la formation est 7 heures de face à face pédagogique : réparties sur 1 journée.  
L'effectif maximum est de 10 stagiaires.



## PROGRAMME

### Prévention et amélioration des contraintes posturales

Jour 1	Désignation
Matin 9h – 12h30	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ouverture de la formation</li><li>✓ Présentation du formateur, des apprenants, du programme, des objectifs et enjeux de la formation et recueil des attentes</li><li>✓ La démarche de prévention et les acteurs dans l'entreprise</li><li>✓ Le mécanisme d'apparition du dommage et les risques de son métier</li><li>✓ Le corps humain : son fonctionnement et ses limites</li><li>✓ Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort</li></ul>
Après-Midi 13h30 – 17h	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Cas pratique : Mise en situation sur poste de travail</li><li>✓ Clôture de la formation : bilan et recueil du ressenti des apprenants</li></ul>

#### Matériel :

- ✓ Caisse avec poignets
- ✓ Caisse sans poignets
- ✓ Charge longue
- ✓ 1 poids de 20 Kg
- ✓ 2 poids de 10 Kg
- ✓ Une charge haute
- ✓ Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées