

Prérequis : *Aucun*

 **Personne en situation de handicap :**

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Contacter notre référent handicap à l'inscription pour étudier les moyens d'accompagnement.

Durée : 3 heures

Public : Toute personne ayant à manutentionner et/ou manipuler des charges, et/ou à réaliser des gestes professionnels pouvant en cas de mauvaises méthodes occasionner des problèmes de santé.

Modalité : Présentiel

Evaluation des acquis :

Evaluation des acquis en continu par auto-examen

Evaluation de la satisfaction:

Enquête de satisfaction du stagiaire

Sanction visée :

Certificat de réalisation

Accès à la formation :

Selon le dispositif d'accès à la prestation, ces modalités peuvent comporter une ou plusieurs des étapes suivantes de façon à définir le parcours le plus adapté (parcours standard, raccourci, renforcé) :

- information individuelle ou collective,
- dossier de demande de formation,
- identification, voire évaluation des acquis,
- entretien individuel de conseil en formation

Moyens pédagogiques :

Apports théoriques et pratiques. Echange d'expériences. Mise en situation sur des cas pratiques issus de l'industrie et de jeux pédagogiques.

Référence AFPI : SEC-02-018

OBJECTIFS

- Adopter les bons gestes et postures ainsi qu'organiser le travail pour diminuer les contraintes.
- Réduire les risques liés à l'activité physique.
- Maîtriser les TMS.
- Identifier les risques de la position debout prolongée
- Intégrer les risques liés à l'anatomie tels que les Troubles Musculo-squelettiques (TMS)
- Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles

PROGRAMME DE FORMATION

- LES ACCIDENTS DU TRAVAIL**
 - ↳ Au cours de manipulations, de transports manuels
- NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE**
 - ↳ La musculature
 - ↳ La colonne vertébrale
 - ↳ Le disque intervertébral
 - ↳ L'accident de la colonne vertébrale
 - ↳ Les facteurs aggravants
- LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES**
 - ↳ Les maladies professionnelles reconnues, leur siège
 - ↳ Les facteurs de risque et leur mesure
 - ↳ Les solutions pour prévenir et maîtriser les risques
- LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT**
 - ↳ Les techniques de base pour lever et porter des charges
 - ↳ Le travail musculaire dynamique
 - ↳ Le travail musculaire statique
- LE POSTE DE TRAVAIL ET L'HOMME**
 - ↳ Analyse des attitudes et situations au poste de travail
 - ↳ Ergonomie
- EXERCICES PRATIQUES AVEC LES DIFFÉRENTES FAMILLES DE CHARGES**
 - ↳ Lever, porter
 - ↳ Déplacer, déposer
- RECOMMANDATIONS POUR LA VIE QUOTIDIENNE**

DEBOUCHES

Néant

PASSERELLES

Néant