

OBJECTIFS

- Se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques professionnels dans son entreprise
- Observer et analyser ses situations de travail afin d'identifier les risques d'atteinte à sa santé
- Proposer des améliorations techniques et/ou organisationnelles pour réduire ces risques
- Mettre en œuvre des principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors de ses activités professionnelles

PROGRAMME

S'APPROPRIER LES ENJEUX DE LA PRÉVENTION

- Statistiques et conséquences des TMS (troubles musculosquelettiques)
- Incidences humaines, sociales et économiques
- Responsabilités employeurs / salariés
- Présentation de la démarche PRAP (INRS)

CONNAÎTRE LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

- Principes d'anatomie de base (colonne vertébrale, articulation, muscles...)
- Repérage des atteintes potentielles liées à l'activité physique
- Fatigue musculaire, sollicitations excessives, surcharge, vibrations...

IDENTIFIER LES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Observation d'une situation de travail réelle ou reconstituée
- Identification des contraintes : postures, efforts, gestes répétitifs, manutention
- Outils d'analyse : grille PRAP, arbre des causes simplifié

OBSERVER, ANALYSER, COMPRENDRE

- Application de la grille d'analyse PRAP à différentes situations.
- Repérage des facteurs aggravants : cadence, organisation, ergonomie, environnement



PUBLIC

Salariés réalisant des tâches physiques (manutention, travail statique, mouvements répétitifs...)



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

- Exercices d'analyse collective à partir de photos ou vidéos

PROPOSER DES AMÉLIORATIONS

- Élaboration de propositions d'actions techniques ou organisationnelles :
 - réaménagement du poste, adaptation des outils, amélioration de l'environnement
 - aides mécaniques, organisation du travail, communication avec encadrement
- Savoir qui alerter / comment communiquer au sein de l'entreprise

APPLIQUER LES PRINCIPES D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Apprentissage des principes de sécurité physique :
 - levage, port, déplacement d'objets lourds ou encombrants
 - mobilisation du corps, équilibre, gainage, usage des appuis
- Mise en pratique : gestes professionnels adaptés à l'environnement des stagiaires
- Utilisation des aides techniques si disponibles

SYNTHÈSE ET ÉVALUATION

- Retour sur les acquis individuels
- Évaluation formative tout au long de la formation
- Mise en situation finale : observation / analyse / amélioration

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance de séquences théoriques (supports visuels, vidéos, schémas) et de mises en situation concrètes.
- Analyse de situations réelles issues du poste de travail des stagiaires
- Ateliers pratiques sur port de charges, postures et gestes techniques.
- Travaux de groupe, études de cas, supports INRS.



PUBLIC

Salariés réalisant des tâches physiques (manutention, travail statique, mouvements répétitifs...)



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr