



Tout professionnel



2 jours
soit 14h



Intra-établissement



Remise d'une
attestation individuelle
de formation



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

En effet, nous adaptons notre accompagnement ainsi que l'ensemble de nos processus, méthodologie et support à toutes les situations. **Notre référent handicap se tient à votre disposition.**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les contraintes spécifiques aux activités physiques des secteurs de l'Industrie, Bâtiment et Commerce (manutentions lourdes, gestes répétitifs, postures contraignantes)
- Évaluer les situations de travail en repérant les facteurs de risques liés à la manutention manuelle, aux environnements de travail et à l'organisation
- Maîtriser les techniques de manutention et d'ergonomie pour réduire la fatigue physique et les TMS
- Sensibiliser et mobiliser ses collègues pour une démarche collective de prévention des risques professionnels
- Intégrer les principes d'ergonomie dans l'aménagement des postes de travail et l'organisation des tâches pour une amélioration durable

PROGRAMME DE LA FORMATION

MODULE 1 : INTRODUCTION À LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

- Comprendre l'importance de la prévention des risques physiques dans les secteurs de l'industrie, du bâtiment et du commerce
- Identifier les enjeux humains, économiques et sociaux des TMS et des maladies professionnelles pour l'entreprise et le personnel
- Découvrir les notions d'anatomie, de biomécanique et de physiologie appliquées au travail (appareil locomoteur, muscles, tendons, etc.)

MODULE 2 : IDENTIFIER LES RISQUES PHYSIQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

- Analyser les facteurs de risques biomécaniques, environnementaux et organisationnels spécifiques aux activités de manutention et aux efforts physiques
- Reconnaître les pathologies associées telles que les TMS, les lombalgies ou les troubles articulaires
- Observer les situations de travail pour identifier les gestes à risque et comportements nuisibles à la santé des salariés

MODULE 3 : ANALYSER ET AMÉLIORER SA SITUATION DE TRAVAIL

- Analyser les déterminants d'une activité physique à risque : organisation, posture, environnement et outils
- Repérer les gestes et postures non adaptés aux postes de travail dans les secteurs concernés
- Proposer des améliorations ergonomiques pour réduire les risques professionnels et améliorer les conditions de travail

MODULE 4 : APPLIQUER LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORTS

- Apprendre et adopter les techniques de manutention manuelle adaptées pour limiter les risques
- Mettre en pratique les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts dans des situations concrètes
- Découvrir et utiliser les aides techniques pour faciliter les manutentions dans le respect des consignes de sécurité



MODULE 5 : SUIVRE ET ÉVALUER LES ACTIONS DE PRÉVENTION

- Participer à la démarche de prévention au sein de son entreprise : remontée d'informations et communication auprès des acteurs concernés
- Mettre en œuvre les solutions proposées pour améliorer les conditions de travail
- Évaluer les mesures de prévention appliquées et ajuster les actions pour un impact durable sur la sécurité et la santé des salariés

MÉTHODES / MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION

- Notre approche s'appuie sur des méthodes de pédagogie active (exercices pratiques, études de cas concrets, travaux de groupe...)
- Feuilles d'émargements
- Questionnaire des attentes de la formation et évaluation des impacts
- Questionnaire de satisfaction à chaud (à la fin de la formation)
- Attestation de fin de formation

QUALIFICATION DU FORMATEUR

- Formateur PRAP IBC ou 2S
- Formateur formateurs PRAP IBC ou 2S

