

Public et prérequis

Tout public

Aucun

Les objectifs

Comprendre les risques de votre métier et l'intérêt de la prévention
Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites
Observer votre travail et repérer ce qui peut nuire à votre santé
Participer à votre prévention et à la maîtrise des risques dans votre entreprise

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation.

Validation et certification

Attestation de formation - Certificat PRAP IBC

Outils pédagogiques

Vidéos
Caisse avec poignées
Caisse sans poignées
Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise

Contenu de la formation

Introduction : la prévention des risques liés à l'activité physique

Terminologie et définitions : danger, situations dangereuses, risque, dommage, accident du travail, ...
Statistiques nationales

Notions élémentaires d'anatomie

Localisation des différentes parties du squelette
Description des éléments qui entrent en jeu dans le fonctionnement d'une articulation
Facteurs biomécaniques : efforts, maintien des postures, amplitudes extrêmes et répétitivité des mouvements
Indication de l'anatomie du membre supérieur
Dommages qui affectent la colonne vertébrale et le membre supérieur
Caractéristiques du travail musculaire à dominante statique et dynamique
Statistiques nationales

Notion d'économie d'effort

Principes d'aménagement de poste
Les bonnes pratiques

RÉFÉRENCE
REGL0014

CENTRES DE FORMATION
Saint-Quentin

DURÉE DE LA FORMATION
2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH
Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternateurs
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort
Mouvement d'échauffement et de relaxation

Déroulement de l'action

Phase 1 : apport de connaissances théoriques : anatomie et physiologie / gestuelle (répétitivité, amplitude, effort)

Phase 2 : étude de postes (sur le site) : observations, évaluation de situations à risques

Phase 3 : débriefing : épreuve certificative, réflexion et bilan sur les solutions d'amélioration

Modalité d'évaluation

A l'issue de la formation, un certificat de prévention des risques liés à l'activité physique valable 24 mois sera délivré au candidat qui a participé activement à l'ensemble de la formation et a fait l'objet d'une évaluation. Il sera nécessaire de participer à une formation MAC pour en assurer le prolongement.