

Programme de Formation

Prévention des risques liés à l'activité physique

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Cette formation s'adresse à un large public, incluant toutes les catégories professionnelles souhaitant prévenir les problèmes de santé liés aux mauvaises postures, comme le mal de dos et d'autres troubles articulaires. Elle est particulièrement pertinente pour les travailleurs en métiers où les efforts physiques ou les manutentions manuelles sont fréquents.

Objectifs pédagogiques

Les objectifs pédagogiques de cette formation sont clairement définis afin de garantir un apprentissage efficace. À l'issue de la formation, chaque stagiaire sera capable de :

- analyser sa propre activité de travail ou celle des personnes concernées au regard de la prévention des risques liés à l'activité physique et savoir si nécessaire de corriger sa gestuelle
- Être en mesure de proposer des axes d'amélioration à l'encadrement

Description

Introduction

- La place de la formation dans la démarche de prévention,
- Les activités physiques dans l'activité de travail,
- Importance des atteintes à la santé et enjeux (statistiques nationales, régionales et de votre établissement si vous nous les communiquer)
- Les principes de prévention – leurs applications dans le cadre de l'activité physique au travail, comprendre l'intérêt de la prévention
- Les normes en vigueur dans ce domaine

Les conséquences de l'activité physique

- Les différentes atteintes à la santé (anatomie, physiologie...),
- Les différentes parties du squelette, et les différents muscles existants
- Les tendons les ligaments les nerfs
- La colonne vertébrale
- Les risques TMS et atteinte du rachis

Connaitre les risques de son métier

Les éléments déterminants de l'activité de travail :

En salle

- Identification des éléments déterminants, à partir d'un support
- Présentation de la grille « Recherche des déterminants de l'activité physique »,



- Lister les premiers éléments décrits dans cette grille

Sur le terrain

- Observation et recueil de données,
- Les participants choisissent une activité et font eux-mêmes l'analyse des gestes et des postures afin de déterminer les éléments pouvant contribuer à l'apparition des dommages.

Selon les besoins des stagiaires, seront développés les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Techniques gestuelles de manutentions manuelles
- Exercices pratiques de manutentions sur des charges rencontrées dans l'entreprise, principes de sécurité et d'économie d'effort par différentes approches (biomécaniques, physiologiques)
- Actions correctives directement menées sur le poste de travail :

Les gestes à risques à éviter en modifiant très aisément l'organisation immédiate,

La faisabilité de la mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'efforts,

- La formalisation de ces réflexions
L'animateur rédige avec le groupe les constats et propositions d'amélioration des postes de travail.



Prérequis

Les stagiaires doivent être apte à leur poste de travail, garantissant ainsi qu'ils peuvent bénéficier pleinement des enseignements pratiques.



Modalités pédagogiques

L'organisme de formation procède à l'analyse des besoins de l'entreprise afin de définir les situations de travail de référence très certainement les postes ou fonctions qui posent le plus de problèmes (accident du travail, alerte du médecin du travail).

La formalisation d'une action de formation définit les objectifs, moyens et méthodes pédagogiques afin que l'entreprise engage par la suite des actions de prévention, actions organisationnelles, techniques, et/ou de formation.

Évaluation de l'action formation doit se faire en deux phases

Feuille d'évaluation de l'action de formation à chaud

Transmission de la synthèse des propositions d'amélioration des opérateurs à la Direction (nécessité de la présence d'une personne ressource permettant le lien entre la formation et la direction)

Alternance d'exposés effectués en vidéo projection et d'exercices pratiques.



Moyens et supports pédagogiques

Supports de cours numériques



Modalités d'évaluation et de suivi

Les modalités d'évaluation des connaissances acquises seront réalisées sous forme de QCM en fin de formation.

Des quizz seront également intégrés tout au long de la formation pour assurer un suivi continu de l'apprentissage et permettre des ajustements si nécessaire.



Informations sur l'admission

Les inscriptions doivent être effectuées 48h avant le début de la formation.



Informations sur l'accessibilité

Notre organisme de formation est conscient de l'importance de l'accessibilité pour tous les participants. Des moyens matériels et humains sont mis en œuvre pour accueillir les personnes en situation de handicap.

Nous offrons des modalités et supports de formation adaptés, ainsi qu'une sensibilisation des intervenants aux différents types de handicaps afin de garantir une expérience de formation inclusive et efficace.