

# PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE (SANITAIRE ET SOCIAL)

**Objectifs:** Permettre aux salariés formés de dégager des pistes d'amélioration des situations de travail établies, ou à venir

**Public/prérequis :** Ensemble du personnel/aucun prérequis nécessaire à la formation

**Modalités pédagogiques :** face à face avec alternance théorie / pratique

**Effectif :** 10 personnes maximum

**Durée :** 21h

**Prix de vente :** 1 790 € + 0.40€/km du formateur

**Modalités de sanction de formation :** évaluation des acquis, attestation de fin de formation et évaluation de satisfaction

Formation certifiante, conforme au programme de l'INRS

## CONTENU

Tour de table

Rappel du règlement intérieur

Rappel des objectifs

Recueil des attentes des stagiaires

Présentation du programme détaillé de formation

## PROGRAMME

### Etre capable de caractériser l'activité physique dans sa situation de travail

Appréhender la notion de situation de travail

L'activité physique (gestes, postures, effort, déplacements avec ou sans charge) dans sa situation de travail, combinée aux activités perceptives et mentales

### Etre capable de situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise ou l'établissement

Les notions de danger, situation dangereuse, dommage, risque, accident du travail et maladie professionnelle

Identifier la nature et l'importance des AT et des MP liés à l'activité physique dans son établissement ou établissement, dans la branche professionnelle et/ou au plan national  
Identifier les préjudices humains et économiques pour l'entreprise ou l'établissement et son personnel

### Etre capable de caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain

Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur  
Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé  
Les différents facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux et ceux liés à l'environnement physique (vibrations, froid, bruit, éclairage)  
Les principaux éléments du mécanisme de la vision et identifier ses atteintes (fatigue visuelle)

### Etre capable de détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique

Décrire les sollicitations de l'appareil locomoteur dans son activité  
Identifier les déterminants de son activité physique  
Faire le lien entre les atteintes à sa santé et les déterminants de son activité physique

### Etre capable de proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés, de participer à leur mise en œuvre et à leur évaluation

Proposer des améliorations en s'appuyant sur les principes généraux de prévention  
Proposer des améliorations techniques ou organisationnelles en s'appuyant sur les principes de base d'aménagement des postes de travail  
Maîtriser les différentes techniques de manutention des personnes en vous appuyant sur les principes de sécurité d'économie d'effort.

### Etre capable de limiter les risques à la manipulation manuelle de personnes à mobilité réduite en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.

Evaluer le potentiel de la personne aidée.

Déplacements naturels de la personne

Mise en pratique des techniques de manutention manuelle



NOUS CONTACTER

[contact@msa-services-bfc.fr](mailto:contact@msa-services-bfc.fr)

Tel. 03 80 63 23 59 - 06 20 36 79 98

[www.msa-services-bfc.fr](http://www.msa-services-bfc.fr)

