

### **Objectifs de la formation :**

Être capable de diminuer les risques d'accident et de maladies professionnelles liées aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.

**Public visé :** Tout salarié exposé à de l'activité physique ou à des postures contraignantes (port de charges, déplacement, gestes répétitifs, ... mais aussi sédentarité).

**Pré-requis :** Aucun.

**Personne en situation de handicap :** Nous consulter pour étudier la faisabilité et adapter les modalités de mise en œuvre.

**Nombre de participants par session :** Jusqu'à 10 personnes.

**Durée :** 7 heures, en présentiel.

**Lieu :** dans les locaux de l'entreprise cliente pour une formation intra-entreprise, dans les locaux prévus par l'organisme de formation pour une formation inter-entreprise.

### **Contenus / Thèmes abordés :**

- Les troubles musculosquelettiques et leur importance dans les accidents du travail et les maladies professionnelles.
- Le fonctionnement du corps humain et les dommages liés à l'activité physique.
- Les facteurs aggravants des TMS.
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE).
- La prévention des TMS :
  - o réveil musculaire et étirements.
  - o aménagement des postes de travail.
  - o le port et le déplacement de charges.
  - o les postures de travail.

**Profil du formateur :** Formateur titulaire du certificat de Formateur PRAP (en cours de validité) délivré par l'INRS.

**Modalités et délais d'accès :** Demandes d'informations par mail ou téléphone, avec réponse sous 48h ouvrées. Planification de la formation en fonction des disponibilités du client et du formateur.

### **Moyens pédagogiques :**

- Méthodes : exposés, questionnements, échanges, exercices pratiques, études de cas, ...
- Supports pédagogiques variés : vidéo, photo, tableau, ...
- Matériel : support powerpoint, documents INRS, matériels d'apprentissage dont charges inertes.

### **Modalités d'évaluation et de suivi :**

Réalisation d'évaluations formatives en cours de formation afin de s'assurer de la bonne compréhension des stagiaires (quizz, exercices) et d'une mise en pratique en fin de formation.

Délivrance d'un certificat de réalisation et d'une attestation de fin de formation.

**Tarif :** Nous consulter.