

**Public concerné :** Toute personne exposée, par sa tâche (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques, postures contraignantes) à des troubles musculo-squelettiques

**Prérequis :** aucun

**Nombre de participants :** 10 personnes maximum

**Durée :** 7h ou 14 heures en fonction de vos attentes et de la spécificité des postes de travail.

**Objectifs :**

Améliorer les conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Connaître les risques liés à son activité professionnelle.

Comprendre le fonctionnement du corps humain et les pathologies liés aux postures.

Adopter les bonnes postures et/ou techniques de manutentions et les adapter à leur poste de travail.

**Programme :**

**Théorie :**

Présentation des objectifs

Accident du travail, maladies professionnelles, statistiques.

Notion d'anatomie, de physiologie et de pathologies.

Prévention du risque, les facteurs aggravants.

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort.

**Pratique :**

Postures sur le poste de travail.

Exercices de manutention de différentes charges utilisées dans l'entreprise.

Exercices pratiques par mise en situation sur les postes de travail.

Analyse des postes de travail et mise en place des améliorations.

**Informations pratiques :**

**Attestation de formation :** Certificat de réalisation remis à chaque stagiaire.

**Contrôle des résultats :** Contrôle des connaissances et du comportement lors des mises en situation.

**Support pédagogique :** envoyé par mail.

**Moyens pédagogiques et techniques :** Ordinateur, Vidéo projecteur, matériel de simulation de douleurs, exercices théoriques et pratiques.

**Encadrement de la formation :** Formateur Prap (prévention des risques liés à l'activité physique) certifié INRS.