

Durée :

2 jours / 14 heures

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Repérer dans son travail les situations et les postures susceptibles de nuire à la santé et/ou d'entraîner des efforts excessifs
- Identifier les déterminants liés à l'activité physique
- Etre acteur de sa prévention en organisant son poste en utilisant les principes généraux de prévention
- Rendre compte à sa hiérarchie toute idée d'amélioration afin de généraliser les bonnes pratiques
- Participer à l'amélioration générale des conditions de travail (sujet participatif et non pas revendicatif)

Public :

Tout salarié ayant besoin de préserver sa santé au travail

Contenu pédagogique :

Caractériser l'activité physique

La notion de situation de travail

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

Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise

Les notions de danger, situation dangereuse, dommage, risque, accident du travail (AT) et maladie professionnelle (MP)

La nature et l'importance des AT et des MP lié à l'activité physique dans son entreprise.

Les préjudices humains et économiques pour l'entreprise et son personnel

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 (vibrations, froid, bruit, éclairage).

Les principaux éléments du mécanisme de la vision et ses atteintes (fatigue visuelle)

Détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique

Les sollicitations de l'appareil locomoteur dans son activité

Les déterminants de son activité physique

Le lien entre les atteintes à sa santé et les déterminants de son activité physique

Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir de des déterminants identifiés

Les améliorations en s'appuyant sur les principes généraux de prévention

Les améliorations techniques ou organisationnelles en s'appuyant sur les principes de base.

La portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charges inertes

Pré-requis :

Aucun

Sanction de la formation :

Certificat d'acteur PRAP

Démarche et méthodes pédagogiques :

- Intervention conceptualisée – Apports méthodologiques
- Alternance de séquences théoriques et de développements pratiques
- Approche inductive et interactive
- Session de groupe

Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes : analyse de pratique, exposé, situations professionnelles reconstituées, échanges, partages et mutualisation des bonnes pratiques.

NB : Remise d'un support pédagogique individuel

Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative en cours de module
- Evaluation des acquis
- Evaluation de la satisfaction, à chaud
- Evaluation à froid sous 4 mois

