



APPLIQUEZ LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ
PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

PRATIQUE
60%



THÉORIE
40%



Formation en intra-entreprise
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



Formation en inter-entreprises
(dans un centre proche de chez vous)

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

PUBLIC

Toute personne amenée à manipuler de charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Le livret aide-mémoire dématérialisé est consultable par chaque stagiaire sur notre **Espace Documentaire en ligne**. Accès illimité.

Contenus illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.



ORGANISATION DE LA FORMATION

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

DURÉE

3 heures (soit 0.5 jour)

EFFECTIF

Effectif minimum : 2 apprenants
Effectif maximum : 12 apprenants

MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

3 heures (soit 0.5 jour) tous les 2 ans

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation

ORGANISME DE DÉLIVRANCE

SOFIS

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L4121-1 et suivants du Code du Travail
Articles R4541-1 et suivants du Code du Travail

ENGAGEMENT QUALITÉ SOFIS



Habilitation INRS
Formation d'Acteurs
PRAP-IBC
n°501557/2014/
PRAP-IBC-01/O/13



Id DD 005488



Certification F&C
CPS/F&C 119
Portée disponible sur www.cert.fr



INTERVENANT(S)

Formateur spécialisé en
prévention des TMS



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, discussions-débat,
démonstrations par le formateur,
études de cas, mises en situation...



CONDITIONS D'ÉVALUATION

Partie théorique: Questionnaire à Choix
Multiples
Partie pratique: Évaluation Sommative



PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE | 40%

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

PARTIE PRATIQUE | 60%

Analyse de situations de travail

- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charge inertes

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants

