

**PUBLIC** : Tout personnel de l'entreprise, de la structures, de l'établissement

**EFFECTIF** : 12 stagiaires maximum par groupe

**PRE-REQUIS** : Aucun **DUREE** : 7h de face à face pédagogique

**INTERVENANT** : Formateur expérimenté en ergonomie au travail/ PRAP / Gestes et postures / Kiné

## OBJECTIFS :

Au terme de la formation, le participant sera capable :

- de dépister les attitudes, activités et postures à risques liées à son travail
- de comprendre les règles de fonctionnement du corps humain,
- de connaître les principes de l'ergonomie et de l'économie d'effort
- de donner des propositions d'amélioration,
- d'améliorer sa gestuelle et ses postures pour protéger son dos et ses articulations .

## MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Formation action : principe d'acquisition de compétences sur poste de travail
  - Apports théoriques et pratiques
  - Travaux en sous-groupes • Vidéoprojecteur • Différents types de charges • Livrets pédagogiques
- Le stagiaire est **acteur dynamique** de son apprentissage.

**MÉTHODE D'ÉVALUATION** : Questionnaire oral, étude de cas et mise en situation

Questionnaires évaluation préalable et en fin de formation

**ACCESSIBILITE** : La loi n° 2005-102 du 11 février 2005 (décret n° 2009-500 du 30 avril 2009 relatif à l'accessibilité des établissements recevant du public et des bâtiments à usage d'habitation) pose l'obligation de mise en accessibilité des bâtiments avant le 1er janvier 2015 pour tous les établissements recevant du public (ERP) : toute personne à mobilité réduite ou ayant un handicap doit pouvoir accéder à l'établissement, y circuler et y recevoir les informations qui y sont diffusées.

### 1- OUVERTURE DE LA SESSION

Présentation des stagiaires et du formateur  
Définition des règles de fonctionnement de la formation  
Présentation du programme & Recensement des attentes

### 2- ENJEUX DE LA DEMARCHE PREVENTION G&P

Définitions de bases  
Statistiques spécifiques  
Les préjudices de l'AT/MP pour l'agent, le service, la collectivité, la société

### 3- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Définition et description  
Activité physique et situation de travail  
Combinaison des activités dans la réalisation de la tâche

### 4- BASES ANATOMIQUE ET PHYSIOLOGIQUE

Charpente anatomique et acte moteur  
Les traumatismes et dommages  
les dommages qui affectent les muscles, les tendons, les ligaments et la colonne vertébrale  
Les limites osseuses, musculaires, articulaire, ligamentaires et énergétiques  
les facteurs liés à l'ambiance physique

### 5- LES TRAUMATISMES (dommages) PHYSIQUES

Description d'une situation de travail  
Les causes / déterminants  
La grille d'analyse

### 6- INTRODUCTION A L'ERGONOMIE

Les principes de prévention  
Propositions d'actions préventives  
Optimisation de l'utilisation des aides techniques pour la manutention.  
Le plan d'action  
La manutention occasionnelle

### 7- EXERCICES PRATIQUES

Mise en application des principes de prévention G&P , dans diverses situations de manutention.