

## OBJECTIF

Cette formation permet d'identifier les situations dangereuses dans son activité pour diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.

Les stagiaires seront capables d'appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort afin d'améliorer leurs conditions de travail.

## CONTENU

### → Les enjeux de la prévention

- Statistiques nationales d'AT et maladies professionnelles
- Nature et importance des lésions
- Conséquences pour le salarié et l'entreprise

### → Comprendre le fonctionnement du corps humain: notions d'anatomie et de physiologie

### → Les différentes pathologies et lésions des os, des muscles et des articulations

### → Les gestes types en manutention de charge au travail

- Savoir porter une charge lourde ou encombrante
- Principes d'économie d'effort
- Principes de sécurité physique

### → Mise en pratique: application sur chaque poste de travail

- Analyse du poste de travail
- Observation des gestes effectués
- Les gestes à éviter
- Propositions d'aménagements et de conseils

## TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques
- Démonstrations pratiques
- Exercices d'apprentissage
- Mises en situations sous forme d'exercices pratiques liés aux risques propres à l'entreprise

## VALIDATION DES ACQUIS

Une attestation de fin de formation sera délivrée aux participants à l'issue de la formation.

Recyclage: recommandé tous les 3 ans.

La formation ne permet pas de valider un/ou des blocs de compétences, des équivalences ou passerelles.

## CONTACT

**04.86.95.10.94 - 06.08.37.36.64**

**[contact@alpha-secourisme.com](mailto:contact@alpha-secourisme.com)**

**[www.alpha-secourisme.com](http://www.alpha-secourisme.com)**



### Public concerné

Tout salarié amené à effectuer des manutentions manuelles

### Pré-requis

Aucun

### Durée

7 heures

### Effectif

10 participants maximum

### Encadrement

Formateur PRAP

### Accessibilité

Accessible aux personnes en situation de handicap

### Prix

Nous consulter