



E-mail : [formationsecuriteag@wanadoo.fr](mailto:formationsecuriteag@wanadoo.fr)

## FORMATION SUR LA PREVENTION DES RISQUES LIES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### ENSEIGNEMENTS THEORIQUES ET PRATIQUES

#### Durée :

4 modules de 3 heures non consécutifs

#### Supports de cours :

Transparents couleurs  
Rétroprojecteur, vidéo

#### Méthode pédagogique :

Théorie : Exposés – débats  
Pratique : Mise en situation, exercices en sous groupe, cas filmés, et visite sur site.

#### Objectif :

**Repérer dans son travail** les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs

**Adopter et appliquer** les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation.

**Porter un regard critique** sur la situation de travail du point de vue de l'**applicabilité** des principes de base et des améliorations éventuelles à apporter

**Proposer** à l'encadrement toute idée d'amélioration, en particulier lorsque celle-ci nécessite une étude plus approfondie.

#### Dates :

Prévoir trois semaines à l'avance pour l'avis d'ouverture à la CRAM.

### DEROULEMENT DE LA FORMATION

#### Module 1 ( 3 heures)

- Objectifs du programme
- Eléments statistiques de l'entreprise
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- Eléments qui déterminent les gestes et postures de travail

#### Module 2 ( 3 heures)

- Principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine (principes de sécurité physique et d'économie d'effort)
- Exercices d'application sur différents objets

#### Module 3 ( 3 heures)

- La prévention des risques liés aux manutentions en situation habituelle : principes de base d'aménagement des postes.
- L'homme et le poste de travail
- Synthèse, pistes d'amélioration

#### Module 4 ( 3 heures)

- Point sur les aménagements prévus ou réalisés sur les postes étudiés.
- Révision des principes de base en manutention physique
- Bilan

Cette formation est assurée par un formateur **CRAM**.

Cette formation est officialisée par la **CRAM** qui délivre des attestations à l'ensemble des participants