

## Programme de formation « Être acteur de sa sécurité physique au travail »

- Formation d'une durée de 7h00
- 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30
- Formation en présentiel « intra ou inter »
- Accessibilités aux personnes en situation de handicap contact GIRME Céline 06.70.66.80.94
- Formation non certifiante

### Niveau requis/Public visé :

- Prérequis : aucun
- Public visé : Cette formation s'adresse aux salariés et particuliers qui ont dans leur travail ou leur quotidien une part importante d'activité physique : manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées, utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs ou des vibrations, ce qui peut nuire à leur santé (lombalgie, affections ou lésions articulaires...) ou entraîner des efforts inutiles ou excessifs.

### Nombre de participants :

- Minimum 6
- Maximum 12

### Objectifs de la formation :

Ce programme de formation vise à fournir aux participants des connaissances et compétences sur l'anatomie du corps humain, leur dommage potentiel, et comment prévenir les troubles musculosquelettiques. Il met l'accent sur la mise en pratique de l'économie d'effort et de la sécurité physique sur son poste de travail, ainsi que sur des habitudes saines telles qu'apprendre à s'échauffer le matin avant la prise de poste et à s'étirer le soir après la journée de travail.

Les participants apprendront à :

- Réaliser des exercices d'échauffement avant la prise de poste et des exercices d'étirement après la journée de travail.
- Charger, déplacer, décharger, orienter, soulever et déposer des charges.
- Effectuer le ramassage d'objets légers.
- Manipuler des charges en parcourant une distance, monter et descendre en portant.
- Mettre une charge à l'épaule ou manipuler dans des conditions difficiles.

L'objectif est de prévenir les risques professionnels liés aux activités physiques de leur métier grâce à l'application des principes de sécurité physique, de l'économie d'effort et de l'analyse de leur poste de travail.

**Les méthodes pédagogiques :**

- Etude de cas
- Analyse de son poste de travail
- Démonstrations pratique
- L'exposé interactif et participatif

**Les évaluations formatives :**

- QCM
- Mise en situation
- Interrogation orale

**Documents remis :**

- Attestation de fin de formation

**Compétences du formateur :**

- Formatrice PRAP 2S et IBC
- Formatrice APS-ASD
- Formatrice SST

**Les moyens pédagogiques :**

- 1 caisse avec poignée
- 1 caisse sans poignées
- Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées.
- Ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Colonne vertébrale

MATIN 10 min de pause	APRÈS MIDI 10 min de pause
<p><b>Présentation de la formation</b></p> <p>Les enjeux de la prévention :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Humain,</li> <li>● Social,</li> <li>● Économiques,</li> <li>● Juridiques.</li> </ul> <p>Introduction aux TMS et à leur prévention :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Définition des TMS</li> <li>● Importance de la prévention</li> <li>● Statistiques et impact sur la santé</li> </ul> <p>Anatomie et fonctionnement du corps humain</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Anatomie du corps humain (squelette, muscle, articulation)</li> <li>● Identifier les zones de confort, astreignantes et dangereuses.</li> <li>● Les pathologies associées</li> </ul> <p>Exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● D'échauffement</li> <li>● D'étirement</li> </ul>	<p>Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Superposer les centres de gravité</li> <li>● Assurer l'équilibre</li> <li>● Assurer les prises</li> <li>● Fixer la colonne vertébrale</li> <li>● Travailler avec les cuisses</li> <li>● S'aider des appuis</li> <li>● Maintenir la charge bras tendus</li> <li>● Analyse de son poste de travail « le salarié analyse son poste de travail, et trouve des solution rapide et non couteuse pour préserver sa santé physique ».</li> <li>● Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort sur son poste de travail</li> <li>● Faire remonter les informations.</li> </ul> <p>Evaluation des acquis</p> <p>Questionnaire de satisfaction</p> <p>Bilan de la formation.</p>



Nous sommes conscients que chaque personne est unique et que vos besoins peuvent varier. C'est pourquoi nous vous proposons un entretien personnalisé avant ou dès le début de votre parcours. Nous pourrons discuter des aménagements qui pourraient vous être utiles pour suivre votre formation dans les meilleures conditions. Par exemple, nous pouvons envisager des adaptations de supports de cours (par exemple, en FALC), des ajustements d'horaires, ou encore la mise à disposition d'outils spécifiques.

N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins, nous sommes à votre écoute.

**Contact :** Céline Girme 06.70.66.80.94

**CGB Formations Céline GIRME**

Siège social : 15 rue de Malaga – 66000 PERPIGNAN

Centre de formation : 1<sup>er</sup> étage bureau n°2 – Impact hôtel d'entreprises - Rue Edouard Belin - 66600 RIVESALTES - 06 70 66 80 94 – cgbformations@gmail.com

SIRET N° 890 046 204 00016 – APE 8559B - Enregistré par la DREETS sous le N° 76 66 02584 66, « cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

Habilitation INRS : 1518514/2022/SST-01/O/08