

## Public et prérequis

Tout public

Aucun

## Les objectifs

Comprendre les risques de votre métier et l'intérêt de la prévention  
Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites  
Observer votre travail et repérer ce qui peut nuire à votre santé  
Participer à votre prévention et à la maîtrise des risques dans votre entreprise

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation.

## Validation et certification

Attestation de formation - Certificat PRAP IBC

## Outils pédagogiques

Vidéos  
Caisse avec poignées  
Caisse sans poignées  
Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise

## Contenu de la formation

### Introduction : la prévention des risques liés à l'activité physique

Terminologie et définitions : danger, situations dangereuses, risque, dommage, accident du travail, ...  
Statistiques nationales

### Notions élémentaires d'anatomie

Localisation des différentes parties du squelette  
Description des éléments qui entrent en jeu dans le fonctionnement d'une articulation  
Facteurs biomécaniques : efforts, maintien des postures, amplitudes extrêmes et répétitivité des mouvements  
Indication de l'anatomie du membre supérieur  
Dommages qui affectent la colonne vertébrale et le membre supérieur  
Caractéristiques du travail musculaire à dominante statique et dynamique  
Statistiques nationales

### Notion d'économie d'effort

Principes d'aménagement de poste  
Les bonnes pratiques

RÉFÉRENCE  
**REGL0014**

CENTRES DE FORMATION  
**Saint-Quentin**

DURÉE DE LA FORMATION  
**2 jours / 14 heures**

ACCUEIL PSH  
**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternateurs
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Principe de sécurité physique et d'économie d'effort  
Mouvement d'échauffement et de relaxation

### Déroulement de l'action

Phase 1 : apport de connaissances théoriques : anatomie et physiologie / gestuelle (répétitivité, amplitude, effort)

Phase 2 : étude de postes (sur le site) : observations, évaluation de situations à risques

Phase 3 : débriefing : épreuve certificative, réflexion et bilan sur les solutions d'amélioration

## Modalité d'évaluation

A l'issue de la formation, un certificat de prévention des risques liés à l'activité physique valable 24 mois sera délivré au candidat qui a participé activement à l'ensemble de la formation et a fait l'objet d'une évaluation. Il sera nécessaire de participer à une formation MAC pour en assurer le prolongement.