



FORMATION

PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE

INDUSTRIE BATIMENT COMMERCE

OBJECTIFS

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Acquérir les bases afin d'identifier les maladies professionnelles dites Troubles Musculosquelettiques (TMS).
- Analyser des situations afin de diminuer les risques d'accidents ou de maladie liés à l'activité professionnelle.
- D'adapter son action et son activité aux techniques de manutention et/ou à son poste de travail.

MOYENS PEDAGOGIQUES MIS EN OEUVRE

Moyens audiovisuels adaptés à la formation

Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues.

Préparation au contrôle des connaissances au moyen d'exercices pratiques. Contrôle des connaissances effectuées en fin de formation.

CONTENU DE LA FORMATION

I. Formation théorique

- Quelques définitions
 - Risques
 - Accidents du travail
 - Maladies professionnelles
 - TMS (Troubles Musculosquelettiques)
 - Manutention « manuelle » avec une notion de poids.
- Les statistiques
 - Nationale
 - Entreprise
- Notion d'anatomie et de physiologie.



- Les muscles, les tendons et les ligaments
- Les articulations
- La colonne vertébrale (composition)
- lumbago, sciatique, hernie
- Les principales lésions des lombaires et disques intervertébraux
 - Les accidents ostéo-articulaires
 - Le lumbago
 - La lombalgie chronique
 - La sciatique
 - L'hernie discale
- Les atteintes musculaires, tendineuses et ligamentaires
 - Les douleurs des membres supérieurs
 - Les tendinites
 - les ruptures ligamentaires
- Les techniques de gestuelles adaptées à l'entreprise et à la sécurité.
 - Transporter
 - Déposer
 - Lever
 - Coucher
 - Gerber
 - Prendre une charge au sol

II. Formation pratique (in situ)

- Etude et analyse des facteurs de risques au sein de l'entreprise en fonction des postes de travail.
- Mise en application des techniques de port de charges.
 - Caisse



- Bidon
- Divers objets présents dans les locaux de l'entreprise

PLANNING

SXM SANTE TRAVAIL s'adapte aux spécificités, aux contraintes et aux besoins de votre entreprise. Le planning de formation sera réalisé en concertation afin d'assurer la cohérence et la progression de la formation.

LIEUX

Sur le site de l'entreprise afin de personnaliser la formation.

COUT

Un devis sera réalisé au plus juste, tenant compte des sollicitations formulées.

PERSONNEL CONCERNÉ

Tout employé de l'entreprise amené à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi habituel.

Tous les membres du CSE ou les référents sûreté au travail.

EFFECTIFS

Des groupes de 4 à 10 salariés maximum peuvent être constitués afin de conserver l'efficacité pédagogique.

DURÉE

- 7 heures

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est exigé.

FORMATEURS

SXM SANTE TRAVAIL met à votre disposition des personnels professionnels, qualifiés. Tous nos intervenants sont ExpertsMétier et/ou formateurs professionnels PRAP IBC et/ou 2S, ils sont les garants de notre expertise.

ATTESTATION DE FORMATION

Une attestation de formation sera remise à chacun des apprenants, en fin de formation.

Nous établirons un procès-verbal de formation qui sera remis au responsable hiérarchique.

SECURITE

Le port des E.P.I est obligatoire pendant les phases d'apprentissage dès lors que la législation l'impose ou que le règlement intérieur de l'entreprise le préconise.

Au cours de la formation, SXM SANTE TRAVAIL agira conformément aux obligations légales du code du travail.