



## Objectifs

Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail spécifiques au métier concerné.

Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail.

Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de l'utilisation du matériel et lors de la manipulation de charges inertes.

Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail.

## Prérequis

Aucun

## Public

Tout public.

## Durée

7H

## Coût

- Intra-entreprise : 910€ HT/groupe

## Modalités d'accès

Dans nos locaux en présentiel.

## Dates

Nous contacter.

### Connaitre les enjeux de l'activité physique sur le travail :

Anatomie et biomécanique

Les facteurs de risque

Accident du travail et maladie professionnelle : les conséquences humaines et financière

### Assimiler le principe d'économie d'effort et de sécurité physique

### Lier hygiène de vie et nutrition à un principe de prévention global

### Identifier les facteurs de risque et pathologies du travail :

Postures statiques debout ou assises prolongées

Postures contraignantes

Cadences

Manipulation de charges et utilisation d'équipements et de machines

Facteurs environnementaux

### Etudier, organiser et aménager le poste de travail Adopter les bons gestes et les bonnes postures

### Méthodes & moyens pédagogiques :

Apport théorique et pratique.

Etudes de cas, exercices avec matériel, mises en situation

### Evaluation et validation :

Attestation de formation.

Evaluation tout au long de la formation par le formateur

Evaluation de la qualité permettant d'exprimer leur ressenti vis-à-vis de la formation

Recyclage conseillé  
tous les 2 ans.

