

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les risques liés à son activité ou à son métier
- Mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans l'entreprise
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention sans prendre de risque
- Adopter des pratiques adaptées et des gestes appropriés à la tâche à effectuer

## MODALITÉS DU PARCOURS

**Durée de la formation : 1 jour soit 7 heures**

**Type de contrat :** Convention de formation continue

## MÉTHODES ET ÉVALUATIONS PÉDAGOGIQUES

La formation est animée par des professionnels du secteur qui vous accompagnent tout au long de la formation et de façon individualisée :

- Recueil des attentes des stagiaires et de leurs motivations (tour de table, « Paper board »)
- Support Powerpoint
- Package pédagogique avec manuel
- Jeux en groupe et individuel ; interactions et mises en situation sous forme de jeux de rôle
- Entraînements alternants mise en situation sur le poste de travail, retour sur votre pratique et analyse critique
- Outils pédagogiques : documents INRS, colonne vertébrale, Bébert
- Mise en situation de l'apprenant avec analyse critique (caisse avec et sans poignée)

## CONTENU DE LA FORMATION

### Phase 1 : Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou dans son établissement

- Connaître les différents enjeux de la prévention (économiques, humains sociétaux, réglementaires)
- Situer les acteurs de prévention (acteurs interne et externe) et leur rôle
- Connaître les risques dans son métier
- Repérer les situations susceptibles de nuire à sa santé

### Phase 2 : Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé

- Explication des TMS
- Le squelette, la colonne vertébrale, disque inter vertébraux, les articulations, les muscles
- Les atteintes des articulations : arthrite, arthrose, ostéoporose, luxation, entorses
- Le rôle et les atteintes des muscles : traumatismes musculaires, courbatures, contractures, crampes, elongations, déchirures, claquages

- Les atteintes à la santé
- Les facteurs de risques d'origine biomécaniques, psychosociaux, organisationnels, individuels
- Analyser sa situation de travail réel en prenant en compte l'activité physique

### Phase 3 : Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou dans son établissement

- Proposer des améliorations de sa situation de travail en fonction des risques identifiés
- Faire le lien entre les propositions et les principes généraux de prévention
- Savoir comment aborder et alerter les personnes pour une remontée d'information à bon escient et efficace
- Savoir quels sont les principes de sécurité et d'économie d'effort

## VALIDATION DE LA FORMATION

- Evaluation prédictive
- Evaluation formative
- Evaluation sommative

## INDICATEURS DE RESULTATS

Indicateurs de résultats	2023	2024
Taux de réussite :	93.71%	A venir
Taux de satisfaction :	100%	A venir

## CONDITIONS D'INSCRIPTION

## CARACTÉRISTIQUES REQUISES

### Public :

- Toute personne qui a dans son activité une part importante d'activité ou de travail physique
- Tout âge, mixité de publics

### Prérequis :

- Savoir lire et écrire

## ACCESSIBILITÉ

- Gare à moins de 10 minutes à pied
- Stationnement gratuit dans la rue Aristide Briand
- Bus de l'agglomération Chauny-Tergnier-La Fère TACT : <https://www.bus-tact.fr/>
- Localisation en centre-ville donc possibilité de se restaurer en extérieur

## HANDICAP



Le Centre de Formation continue Co Développement RH s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées aux handicaps des personnes concernées grâce à ses deux référentes handicap, LEDUCE Laurine et GOYARD Sophie, que vous pouvez contacter au 03 23 52 82 77

Pour plus de renseignements, contactez-nous : [contact@codeveloppement-rh.com](mailto:contact@codeveloppement-rh.com) ou 03 23 52 82 77