

PREVENTION DES RISQUES LIÉS A L'ACTIVITE PHYSIQUE

PROGRAMME DE FORMATION

Séance 1 :

- ▶ **Présentation et objectifs de la formation**
- ▶ **Les activités physiques dans l'activité de travail**
 - Définitions : activité de travail, activité physique
 - Les activités de l'homme au travail : activités perceptives et mentales
- ▶ **Eléments statistiques (nationaux et de l'entreprise) :**
 - Définitions : danger, risques, accident de travail, maladie professionnelle
 - Evolution statistiques AT et MP
 - Coût des AT et MP
- ▶ **Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie**
 - Squelette, articulations, ligaments, muscles, tendons
 - TMS du membre supérieur, TMS du dos
 - Facteurs aggravants, facteurs de risques

Séance 2 :

- ▶ **Les éléments déterminants de l'activité physique en situation de travail**
 - Identification des déterminants
 - Repères méthodologiques pour l'observation et l'analyse des situations de travail
- ▶ **Observation et analyse des situations de travail**
 - Mise en situation : analyse de leurs situations de travail par les participants
- ▶ **Mise en forme des analyses**

Séance 3 :

- ▶ **Rappel des principes généraux de prévention**
- ▶ **Principes de base d'aménagement du poste de travail**
 - Poste de travail nécessitant la position debout
 - Poste de travail nécessitant la position assise
 - Zones de confort de travail du cou, des épaules, des coudes, des poignets
- ▶ **Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort**
 - Pour les activités répétitives
 - Pour les activités occasionnelles

Séance 4 :

- ▶ **Recherche de pistes d'amélioration susceptibles d'éviter ou de réduire les risques liés à l'activité physique**
 - Formuler des hypothèses d'amélioration de leur situation de travail
- ▶ **Mise en forme en vue de la restitution finale**
 - Validation collective des propositions d'amélioration
- ▶ **Evaluation de la formation**

