

**Durée :**

**1 jour (7 h.)**

**Les participants et leur pré-requis :**

Travailleurs réalisant des travaux d'espace vert et de la maçonnerie.

**Notre intervenant :**

Moniteur PRAPE formé INRS

**L'organisation :**

**Lieu :** A déterminer Occitanie

**Dates :** à déterminer

**Horaires :** 08h30 17h00

**Coût par participant :**

**340 € HT (408 € TTC)**

**Renseignements et inscriptions :**

**Sabine ACCO**

**LES OBJECTIFS :**

- Repérer les situations susceptibles de nuire à l'intégrité physique des stagiaires ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs sur leur poste de travail.
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts sur son poste de travail en fonction de la situation.
- Porter un regard critique sur les situations de travail du point de vue de l'applicabilité des principes de base et des améliorations éventuelles à apporter au poste.

**NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:**

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques de manutention  
Exercices pratiques sur poste de travail & actions correctives...

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

**LE CONTENU DE LA FORMATION :**

**APPORT THEORIQUE**

■ **Introduction**

- Les statistiques : Problème de la prévention des risques liés à l'activité physique (manutentions, manipulations...)
- L'accident du travail, la maladie professionnelle
- Analyse de cas d'accidents rencontrés
- Anatomie et Physiologie du corps humain : Les gestes à risques osseux, musculaires, articulaires... (dos rond, torsion, en charge, gestes répétitifs, TMS, colonne vertébrale...)

■ **La prévention des risques**

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts :
- Application au port des différentes charges rencontrées par les participants
- Les principes généraux de prévention liés à la manutention manuelle
- Les différents postes de travail : assis, debout, les postes de manutention, les conducteurs d'engins...
- Notion d'ergonomie :
  - Observer les postes de travail : des solutions techniques, organisationnelles & humaines...
  - Les normes de conception des postes de travail liées au port de charges : réglementation, limitation des charges..
  - Le nombre de manutentions manuelles réalisées
  - L'application des principes de prévention

## **APPORT PRATIQUE**

### **■ La mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'effort sur leur poste de travail**

- Techniques Gestuelles de manutentions manuelles
- Exercices pratiques de manutentions sur des charges rencontrées dans l'établissement, exercices de compensation et d'entretien : manutention des grands volumes, de charges lourdes (sacs de ciment), cartons de grand volume

***Suite à l'apport théorique, les stagiaires proposeront des actions correctives directement menées sur leur poste de travail***

- Les gestes à risques,
- La faisabilité de la mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'efforts,
- Le nombre de manutentions ou de manipulations...
- Propositions d'Axes d'améliorations.