

*Chaque année en France, plus de 2/3 des accidents du travail et près de 85% des maladies professionnelles sont dus à l'activité physique. Face à ce constat, et en fonction de l'activité physique réalisée, il peut être nécessaire de former les salariés aux principes d'économie d'effort à son poste de travail.*

## Personnel concerné

Salarié de l'entreprise amené à réaliser des manutentions manuelles, des postures contraignantes, des efforts importants.

## Prérequis

Savoir lire et écrire.

## Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'appliquer les principes d'économie d'effort en fonction des contraintes de son poste de travail.

## Programme

- Historique de l'activité physique au travail
- L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise
- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (gestes et postures)
- La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Durée

De 7h, soit 1 jour.

## Nombre de stagiaires

De 4 à 10 stagiaires.

## Méthodes pédagogiques

- Exposé participatif
- Mises en situation en sous-groupe à l'aide de matériels pédagogiques (pour le port de charges)
- Partage de connaissances et échanges.

## Encadrement de la formation

La formation est animée par un formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) certifié par le réseau Assurance maladie Risques professionnels / INRS, à jour de son maintien et actualisation des compétences.

## Suivi et évaluation de la formation

- Le stagiaire est évalué tout au long de la formation afin d'évaluer sa progression (évaluation formative).
- Une attestation de formation lui sera remise en fin de formation.
- Un bilan en fin de séance est recommandé avec un responsable au sein de l'entreprise.