

# Analyse des situations professionnelles

## Public Concerné

Toute personne de l'entreprise



## Objectifs

Comprendre le fonctionnement biomécanique du corps humain  
Analyser sa situation de travail en recherchant des éléments déterminants des risques liés aux activités physiques  
Appliquer les techniques gestuelles pour limiter l'apparition des accidents et TMS  
Proposer des améliorations au poste de travail

## Qualification Intervenant(e)s

Formateur possédant l'habilitation PRAP

## Méthodes et moyens pédagogiques

Apport de connaissances théoriques  
Mise en situation pratique  
Contrôle de connaissance et de savoir faire

## Parcours pédagogique

### De quoi parle-t-on ?

Généralité sur les TMS  
Éléments statistiques  
Facteurs responsables de l'accroissement des TMS  
Les risques de son métier

### Notions d'anatomies :

Éléments d'anatomie : squelette, articulation, muscle, tendon, nerf, ...  
Anatomie fonctionnelle : les mouvements, les amplitudes articulaires de confort

### Principe de sécurité physique et d'économie d'effort :

Les techniques gestuelles pour manutentionner les charges  
La bonne position « ce qu'il faut faire »

### L'influence des mauvaises postures :

Musculaires, tendineuses, nerveuses, canalaire  
Les Conséquences sur la santé

### Moyens de prévention :

L'aménagement du poste de travail  
Les attitudes au poste de travail  
Protection individuelle

### Exercices pratiques :

- Exercices pratiques sur le poste de travail
- Correction individuelle des défauts
- Exercices pratiques pour prévenir les douleurs
- Les positions qui soulagent, les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
- Recommandations pour la vie quotidienne
- Adaptation au poste de travail

## Objectifs Pédagogiques

Comprendre les enjeux de la prévention des risques liés à l'activité physique  
Observer dans son travail et son quotidien, les sollicitations facteurs de risques liés aux activités physiques  
Participer à la prévention des risques selon une démarche humaine, technique et organisationnelle

## Méthodes et modalités d'évaluation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

## Durée

**7.00** Heures

## Effectif

**1** Jour

De 1 à 8 Personnes