



SYNOPSIS PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE - IBC - FORMATION INITIALE

PARTIE	OBJECTIFS	CONTENU	DURÉE
ACCUEIL PRESENTATION	Identifier le contenu, le déroulement de la formation et les objectifs à atteindre.	Présentation du formateur et de SOFIS Présentation des participants et de leurs attentes Présentation de la formation et du déroulement (horaires, pauses, modalités pratiques...)	15 min
SE SITUER DANS LE DISPOSITIF PRAP	Situer la démarche de prévention et l'engagement de l'entreprise ou de l'établissement. Situer le rôle et les missions des différents acteurs de la prévention. Cerner le rôle de l'acteur PRAP.	La démarche de prévention Les acteurs de la prévention (internes et externes) Le rôle de l'acteur PRAP	45 min
LES ENJEUX DE LA PRAP IBC	Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique. Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement.	Les conséquences d'un accident ou d'une maladie professionnelle Les statistiques nationales de la branche d'activité Les enjeux humains, juridiques, économiques et juridiques, les coûts directs et indirects	20 min
LA PLACE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS L'ACTIVITÉ DE TRAVAIL	Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage - Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits. Appréhender la notion de charge de travail physique, mentale et psychosociale.	Notions et définition du danger, de la situation dangereuse ... Les différentes familles de risques liés à l'activité physique (TMS, RPS, risque biologique, chimique, CMR...) La santé (définition de l'OMS) et la notion de charge au travail ITAMAMI Travail prescrit / travail réel	40 min
LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET SES LIMITES	Connaitre le fonctionnement du corps humain. Repérer les limites du fonctionnement du corps humain.	Les différents éléments de l'appareil locomoteur La colonne vertébrale Les types d'articulations Les vertèbres Le fonctionnement du dos - Les muscles Le système nerveux Les amplitudes articulaires	90 min



PARTIE	OBJECTIFS	CONTENU	DURÉE
LES DIFFÉRENTES ATTEINTES DE L'APPAREIL OCOMOTEUR	Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé (membres supérieurs, inférieurs et le dos).	<p>Les lésions ligamentaires, musculaires et tendineuses</p> <p>Les atteintes tendineuses courantes</p> <p>Le syndrome du canal carpien, de Raynaud</p> <p>Les atteintes des bourses séreuses</p> <p>Les atteintes de la colonne vertébrale</p> <p>L'arthrose, l'arthrite</p>	90 min
LES FACTEURS DE RISQUES ET DE SOLlicitATION	<p>Identifier les différents facteurs de risques biomécaniques, psychosociaux, individuels et environnementaux.</p> <p>Comprendre les effets des contraintes posturales, de la répétition des tâches et de l'effort physique et la durée d'exposition.</p> <p>Repérer les différentes zones d'amplitude articulaire.</p>	<p>Les facteurs de risques détaillés biomécaniques, individuels, psychosociaux et environnementaux</p> <p>Les contraintes posturales, la répétition des tâches, l'effort physique et la durée d'exposition, le mécanisme du stress</p> <p>Les amplitudes articulaires</p>	30 min
L'OBSERVATION ET L'ANALYSE D'UNE SITUATION DE TRAVAIL	<p>Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé.</p> <p>Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité.</p> <p>Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique.</p> <p>Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels.</p>	<p>Analyse de situations de travail (Qui, Quoi ? Avec quoi, Où, Quand, Avec qui ?)</p> <p>Comment, Pourquoi ?</p> <p>Présentation de l'outil d'observation et d'analyse PRAP-IBC d'une situation de travail INRS</p>	90 min
L'AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE TRAVAIL ET PRINCIPES DE PRÉVENTION	<p>Proposer des améliorations à partir des causes identifiées au cours de l'analyse en s'appuyant sur les 9 Principes Généraux de Prévention.</p> <p>Proposer des améliorations techniques ou organisationnelles en s'appuyant sur les principes de base d'aménagement des postes de travail.</p> <p>Faire remonter l'information aux personnes concernées et utiliser les modes de communication en vigueur dans l'entreprise.</p>	<p>Les 9 Principes Généraux de Prévention</p> <p>Exemples d'aménagements dimensionnels</p> <p>Propositions de pistes d'amélioration des conditions de travail en fonction des déterminants liés à son activité</p> <p>Les aides techniques à la manutention</p> <p>Les clés d'une bonne remontée d'informations à la bonne personne</p>	100 min



SYNOPSIS PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE - IBC - FORMATION INITIALE

PARTIE	OBJECTIFS	CONTENU	DURÉE
LES AIDES TECHNIQUES À LA MANUTENTION	<p>Identifier les différents équipements mécaniques et d'aide à la manutention et leur utilité.</p> <p>Utiliser ces équipements dans le cadre de son activité.</p> <p>Connaître les Équipements de Protection Individuelle (EPI) à utiliser dans le cadre de son travail.</p>	<p>Optimisation de la manutention</p> <p>Les moyens mécanisés</p> <p>Les outils de préhension</p> <p>Les EPI</p>	45 min
LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT	<p>Appréhender la portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.</p> <p>Mettre en œuvre les principes de sécurité et d'économie d'effort dans le cadre de ses situations de travail.</p>	<p>Rappel du positionnement de la manutention manuelle dans la démarche de prévention</p> <p>Présentation de la portée et des limites des principes de sécurité et d'économie d'effort</p> <p>Présentation et mise en œuvre des différents principes de sécurité et d'économie d'effort</p>	60 min
ÉPREUVE CERTIFICATIVE	<p>Observer et analyser une situation de travail, en lien avec son activité professionnelle et répondre à l'ensemble des indicateurs demandés à partir d'une photo ou d'une vidéo et d'un scénario.</p>	<p>Le candidat devra décrire la situation, repérer les risques encourus et proposer des pistes d'amélioration, il s'appuiera sur les exercices réalisés pendant la formation</p>	60 min
CLÔTURE DE LA FORMATION	<p>Donner son point de vue sur la formation.</p>	<p>Évaluation de niveau 1</p> <p>Clôture de la formation</p>	15 min