

# Formation Prévention Risques Activités Physiques IBC : Industrie, Commerce, BTP

## Objectifs

Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et participer à l'amélioration des conditions de travail.

- Repérer les situations susceptibles d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation.
- Réaliser des exercices au poste de travail des différents stagiaires.

## Obligations réglementaires

Tous les salariés ne sont pas dans l'obligation de suivre cette formation mais il est recommandé de former un maximum de membres du personnel.

## Public

Toute personne exerçant une activité professionnelle et souhaitant devenir un acteur de prévention dans l'entreprise.

## Durée / Nombre de stagiaires

12 heures de face à face pédagogique  
+2 heures sur les risques spécifiques de l'entreprise

## Animation

Par un professeur formateur compétent titulaire d'une formation pédagogique commune à jour de ses Formations Continues.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Cette formation se décompose en périodes d'apprentissages théoriques et pratiques

- Enseignements théoriques et exercices en alternance sur les postes de travail.
- Matériel utilisé : outils et postes de travail des stagiaires
- Présentation d'un power point pendant la formation
- Remise d'un support de formation

## Évaluation / Validation

Une carte d'attestation de suivi de formation sera délivrée au stagiaire qui a participé activement à l'ensemble de la formation et fait l'objet d'une évaluation continue favorable de la part du formateur.

Cette formation est validante et suivie par l'obligation de Maintien des Acquis et des Compétences (anciennement Formations Continues) régulières.

## Programme :

Importance des accidents du travail dus aux manutentions et aux manipulations

- Évolution
- Facteurs de risques

Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie permettant de découvrir les gestes à risques : le dos rond, la torsion en charge, les gestes répétitifs.

L'accident de la colonne vertébrale, sa détérioration et ses facteurs aggravants (scoliose, lordose, cyphose,....)

La prévention du risque ; les risques généraux :

- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La réglementation ; limitation des charges
- Description des différents postes de travail : poste assis, poste debout, poste de manutention
- Notions d'ergonomie : observer les postes de travail ; les normes de conception des postes de travail liées au port de charges, le nombre de manutentions réalisées ; l'application des principes de préventions
- Technique de la manutention manuelle

Mise en pratique des principes de manutentions manuelles

Exercices en salle sur les différents postes de travail et sur le matériel utilisé au quotidien par les stagiaires.

