



Points forts : Nos formateurs font bénéficier aux apprenants de leurs compétences en matière de risques professionnels et donnent une place importante à la mise en pratique

Objectifs

- ▶ Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique
- ▶ Connaître les possibilités et les limites de notre corps
- ▶ Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- ▶ Participer à la maîtrise du risque et de sa prévention
- ▶ Déplacer des charges manuellement sans risque

Programme

- ▶ Tour de table – réveil musculaire
- ▶ Les enjeux liés aux accidents du travail et maladies professionnelles
- ▶ Les principes de la prévention des risques professionnels
 - Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie permettant d'identifier les risques liés à son activité professionnelle (Le squelette, la musculature, la colonne vertébrale, les vertèbres)
 - Leurs rôles, les accidents, les facteurs aggravants
- ▶ Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ▶ Prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)
 - Observation et analyse d'une situation de travail
 - Propositions d'amélioration
 - Optimisation du collectif
- ▶ Exercices pratiques adaptés aux activités des participants en entreprise, tout au long de la formation
 - Port de caisse à poignée
 - Port de carton avec mise en entablement haut et bas
 - Port de fût
 - Port de barre
 - Port à plusieurs
 - Réglage siège et poste de bureau
 - ...

Programme conforme à l'article R4541-8 du Code du Travail.

Démarche pédagogique

Mise en pratique et démonstration pour une vraie prise de conscience.

Formateur-consultant expert dans le domaine de la Santé et Sécurité au Travail, sélectionné par le CEPPIC pour ses compétences techniques et son expérience significative dans l'accompagnement des salariés en entreprise de tout secteur d'activité et en matière de pédagogie

Public

Toute personne, du secteur industriel et des services, amenée par l'activité statique ou dynamique à effectuer des opérations de manipulations ou des tâches répétitives.

Groupe de 10 personnes maximum.

Prérequis

Pas d'exigence spécifique



Contact et Inscription

Sandrine HERLEN 02.35.59.44.12 - sandrine.herlen@ceppic.fr

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quiz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap : referenthandicap@ifa-rouen.fr

Indicateurs clés

1596 personnes formées en Qualité, Hygiène, Santé, Sécurité, Environnement, RSE en 2025

95% Taux de satisfaction à chaud 2025

Dates de session

Mises à jour le 01/09/2026

Nous consulter



Contact et Inscription

Sandrine HERLEN 02.35.59.44.12 - sandrine.herlen@ceppic.fr



Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr