

# LA PRÉVENTION DE LA CHARGE MENTALE ET DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



\*Frais de voyage, hôtel, restaurant inclus

## ▶ SANTÉ SECURITÉ

Réf : SS013

TARIF INTRA  
Nous consulter

TARIF INTER  
Nous consulter

TARIF CLASSE VIRTUELLE  
Nous consulter

## Objectifs

- Appliquer les techniques de manutention manuelle et les principes d'économie d'effort
- Proposer des mesures de prévention adaptées au poste de travail

## Aptitudes

- Se protéger au poste de travail pour limiter les douleurs de l'appareil locomoteur
- Comprendre le fonctionnement du corps humains et ses interactions avec le travail
- Analyser des situations de travail dangereuses
- Identifier des actions de prévention liés à l'activité physique en lien avec son poste de travail

## Contenu de la formation

### Définition, réglementation et principes généraux de prévention

- Définition en santé sécurité au travail (SST, TMS, ergonomie...)
- Notion de réglementation en santé sécurité au travail (Code du travail Partie IV)
- Les neuf principes généraux de prévention
- La pénibilité au travail et la fiche de prévention des expositions

### Identification et analyse des risques aux postes de travail

- Les risques et le Document Unique
- L'auto-évaluation (cas concret au poste de travail)

### Notions d'anatomie et de biomécanique

- Le squelette : son approche physiologie et morphologique
- Les atteintes mécaniques du tronc, des membres inférieurs et supérieurs (dorsalgie, tendinite, arthrose...)

### Agir face à une situation dangereuse

- Comment appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort au quotidien (cas concret au poste de travail)

### Les solutions d'amélioration Humaines, Organisationnelles et Techniques

- L'échauffement, l'étirement
- L'ergonomie au poste de travail
- Les 3 harmonies (corps humain, fluides et mental)
- ...

**EFFECTIF MAX**  
10 pers

**DURÉE**  
1 jour / 7 heures

**PUBLIC VISÉ**  
Tous publics

**PRÉREQUIS**  
Aucun

**CERTIFIANT**  
Non

**ÉVALUATION**  
Quiz amont / aval

**DÉLAIS D'ACCÈS**  
Maximum 2 mois

**MÉTHODES MOBILISÉES**  
Pédagogie active et participative  
Diaporama d'animation et carnet de formation  
Exercices, étude de cas et cas pratique au poste de travail

**MODALITÉS D'ACCÈS**  
Inscription en ligne via [evoluea.fr](http://evoluea.fr)  
149 avenue du Maine 75014  
Paris  
Accessible PMR  
9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h30

**COMPÉTENCES FORMATEUR**  
Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique (P.R.A.P.)

**ÉVALUATION SATISFACTION**  
Questionnaire papier / digital