



APPLIQUEZ LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

PRATIQUE  
60%



THÉORIE  
40%



**Formation en intra-entreprise**  
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



**Formation en inter-entreprises**  
(dans un centre proche de chez vous)

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

## PUBLIC

Toute personne amenée à manipuler de charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

## DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Le livret aide-mémoire dématérialisé est consultable par chaque stagiaire sur notre **Espace Documentaire en ligne**. Accès illimité.

Contenus illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.



## ORGANISATION DE LA FORMATION

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### DURÉE

3 heures (soit 0.5 jour)

### EFFECTIF

Effectif minimum : 2 apprenants  
Effectif maximum : 12 apprenants

### MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

3 heures (soit 0.5 jour) tous les 2 ans

### ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation

### ORGANISME DE DÉLIVRANCE

SOFIS

### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L4121-1 et suivants du Code du Travail  
Articles R4541-1 et suivants du Code du Travail



### INTERVENANT(S)

Formateur spécialisé en prévention des TMS



### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, discussions-débat, démonstrations par le formateur, études de cas, mises en situation...



### CONDITIONS D'ÉVALUATION

Partie théorique: Questionnaire à Choix Multiples

Partie pratique: Évaluation Sommative



# PROGRAMME

## PARTIE THÉORIQUE | 40%

### Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

### Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

### Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

### Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

## PARTIE PRATIQUE | 60%

### Analyse de situations de travail

- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

### Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charges inertes

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants

