

**Public :** Tout public salarié concerné et acteur de prévention

**Durée proposée:** 2 jours

**Tarif :** Sur devis

**Nombre de personnes :** 8 personnes maximum (création d'une dynamique de groupe)

**Prérequis :** Aucun

**Validation :** Attestation de formation

**Outils pédagogiques :** Informations théoriques (supports multimédias variés)  
Exercices pratiques (étude de cas)  
Apprentissage de gestuel par démonstration, reproduction et adaptation  
Matériel adapté à la situation de travail

**Animatrice :** Myriam Vaconsin  
Docteur en sciences de la posture et du mouvement  
Certifiée PRAP tous secteurs par l'INRS  
Formatrice consultante (MvFormation)

## Objectifs de formation :

---

- Connaître les bases en prévention
- Être capable de détecter les risques dans son métier
- Connaître l'appareil locomoteur et ses atteintes
- Connaître les Principes de Sécurité Physique et d'Économie d'Effort
- Être capable d'aider à la mobilité d'une personne en prenant soin de lui et de soi

## Contenu de formation :

---

- **Module 1** : Les bases en prévention **Jour 1 : 8h30 - 9h30**
  - ✓ Qu'est ce que la prévention ?
  - ✓ Notion de risque et de danger
  - ✓ Connaître les risques de son métier
- **Module 2** : L'appareil locomoteur **Jour 1 : 9h30 - 12h30**
  - ✓ Connaissance sur l'appareil locomoteur
  - ✓ Les risques d'atteintes à la santé (Troubles Musculo-squelettiques)
  - ✓ Les limites du corps humain
- **Module 3** : Détecter les situations à risques **Jour 2 : 8h30-12h30**
  - ✓ Analyse des situations de travail contraignante
  - ✓ Échanges de pratique
  - ✓ Recherche de piste d'amélioration des conditions de travail
- **Module 4** : Atelier Pratique **Jour 1 et 2 : 13h30-16h30**
  - ✓ Principe de Sécurité Physique et d'Économie d'Effort (PSPEE)
  - ✓ Pratique des manutentions manuelles de personnes
  - ✓ Cas pratique et réponses aux problématiques spécifiques
  - ✓ Utilisation des aides techniques