

Programme de prévention des troubles musculo-squelettiques- P.E.I.P.®

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

ADHEES - ADEQUATION HOMME-
ENTREPRISE ERGONOMIE ET
SANTE

VAILLANT
06.27.27.24.89
patrice.vaillant@neuf.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Saliarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

PUBLIC VISE : Personnes salariées exposées à des risques professionnels, en particulier de troubles musculo-squelettiques liés à l'activité physique.

Prérequis pédagogiques :

PREREQUIS : Il n'y a pas de prérequis, si ce n'est le fait de travailler chez un employeur puisque le formateur va adapter la formation au public concerné.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement - Être capable d'observer et d'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 - Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement - Comprendre l'intérêt de la prévention - Connaître les risques de son métier - Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain - Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé - Proposer des améliorations de sa situation de travail - Faire remonter l'information aux personnes concernées - Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'efforts

Contenu et modalités d'organisation

JOUR 1 : Matin : 3,5 heures - Tour de table « Avez-vous souffert ? » « Qui êtes-vous ? » - Rappels statistiques des T.M.S par rapport aux tableaux 57-97-98 des maladies professionnelles. - Rappels anatomiques, physiologiques et pathologiques de la colonne vertébrale et des articulations du membre supérieur les plus touchées. - Qu'est qu'une lombalgie, une épaule douloureuse, une tendinopathie ? Après-midi : 3, 5 heures - 3 tests de force, 3 tests de souplesse - Evaluation des facteurs intrinsèques de risque dans un fonctionnement en flexion du tronc. - Résultat des tests d'auto-évaluation : force et souplesse. - Commentaires du résultat. - Prise de conscience des facteurs possibles de dysfonctionnements personnels. - Apprentissage au positionnement de « confort », dit de moindre contrainte mécanique vertébrale. P1 = P2 = P3. **JOUR 2 : Matin : 3,5 heures - Travail de ré-harmonisation musculaire globale : programme gymnique - Principes de manutention et les notions d'ergonomie essentielles. - Facteurs occasionnants ou aggravants les T.M.S. Après-midi : 3,5 heures - Visite de l'atelier - Evaluation des facteurs extrinsèques de risque. - Approche ergonomique des postes de travail. - Etude des postes évoqués comme « pénibles » ou « agressifs ». - Aide à l'aménagement des postes observés. **JOUR 3 : Matin : 3,5 heures et après-midi : 3,5 heures - Apprentissage aux techniques d'éveil, d'échauffement et d'étirements musculaires intégré en production - P.E.I.P.® - - Training sur programme de 13 exercices réalisés debout. - Inscription de référents volontaires. - Bilan de la formation.****

Commentaires sur la durée hebdomadaire C'est la suite de parcours : A ces seules conditions, le personnel formé pourra, grâce aux compétences acquises en formation, participer à l'atteinte des objectifs du projet de prévention et à la démarche d'amélioration continue de l'entreprise ou de l'établissement.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

Commentaires sur la parcours personnalisable **MODALITES** : - Délai d'accès : 2 mois en moyenne en fonction de la disponibilité du client et du formateur - 3 jours de formation pour un groupe de 10 personnes. - Proposition d'horaires : 9h à 12h30 et 13h30 à 17h. - Prévoir de déplacer les agents sur leur poste de travail dans l'usine pendant la formation. Le donneur d'ordre ou l'employeur peuvent choisir de programmer 1 ou 2 ou les 3 journées de formation de 7 heures.

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

La formation-action des acteurs est intégrée dans le projet de prévention (document unique) des risques professionnels de l'entreprise ou de l'établissement (plan de prévention). Préalablement à l'organisation des séances de formation-action du personnel et aux regards des enjeux et des objectifs visés à travers la formation-action d'acteurs, il est fondamental que l'entreprise ou l'établissement soit engagé dans une démarche globale de prévention des risques professionnels.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00202586	du 18/11/2020 au 31/12/2022	Mouthiers- sur-Boëme (16)	ADHEES - ADEQUATION HOMME- ENTREPRISE ERGONOMIE ET SANTE		Non éligible	FPC