



# ACTIVITÉ PHYSIQUE AU POSTE DE TRAVAIL

## PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Secteurs IBC\*

\* Secteurs de l'Industrie, du Bâtiment, du Commerce ou/et du secteur administratif (IBC).



### OBJECTIFS

- Cerner les enjeux d'une démarche de prévention.
- Repérer dans son activité les risques d'atteintes à sa santé en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement et des limites du corps humain.
- Appréhender les principes de sécurité physique et d'économie d'effort et leurs limites.
- Observer, analyser et proposer des améliorations relatives à une situation de travail à partir des déterminants identifiés.



### PROGRAMME

- Définitions, enjeux et acteurs de prévention.
- Place de l'activité physique dans l'activité de travail.
- Fonctionnement et limites du corps humain.
- Analyse d'une situation de travail et pistes d'amélioration.
- Portée et limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

### LES +

- Personnalisation à votre activité.
- Échanges, retours d'expérience et animations interactives.
- Analyse de situations de travail.
- Exercices pratiques tout au long de l'atelier.



### PUBLIC

Salariés du secteur de l'industrie, du bâtiment, du commerce ou/et du secteur administratif.



### DURÉE

Secteur IBC : 9 heures (1,5 jour)



### INTERVENANTS

Conseillers en prévention et infirmiers en santé au travail.

## Êtes-vous concerné ?

Vos salariés ont-ils des postures contraignantes ? Réalisent-ils des manutentions ?

Vos salariés connaissent-ils les techniques de sécurité physique et d'économie d'effort ?



Dates et inscriptions sur notre site internet : [www.santetravail-on.fr](http://www.santetravail-on.fr)

Pour tout renseignement, contacter Mme Koellsch par email ou par téléphone :

[m.koellsch@santetravail-on.fr](mailto:m.koellsch@santetravail-on.fr)  
02 33 76 63 49



En complément, ce thème est disponible en module de formation E-learning sur notre site internet [www.santetravail-on.fr](http://www.santetravail-on.fr)