



*Durée*  
1 jour soit 7 heures



*Lieu*  
Inter/ Intra



*Public* : Les salariés du SAP  
en situation de travail au  
domicile de particuliers  
*Prérequis* : aucun



*Formateur professionnel*  
agrée IFM DOM – selon  
votre région

## OBJECTIFS

- Prendre soin de son dos pour prendre soin des autres.
- Apprendre à analyser les situations liées à l'effort.
- Application des gestes et postures adaptés pendant l'effort.
- Comment éviter les risques au travail.

## PROGRAMME

### **Connaissance des risques professionnels**

- Analyse des accidents du travail et des arrêts de travail liés au mal de dos.
- Typologie des accidents du travail.
- Les différentes maladies dans le milieu professionnel.
- Quels sont les risques dans le milieu professionnel ?

### **Cours d'anatomie et de physiologie**

- Présentation du corps humain (squelette), mécanisme du dos (les disques, les vertèbres, les muscles...).
- Les différentes maladies et problèmes concernant le dos.
- L'importance de la colonne vertébrale et de la moelle épinière.
- Pourquoi j'ai mal au dos ? Souffrances physiques et/ou psychiques ?

### **Les principes de sécurité pendant un effort physique**

- Respect des courbures de la colonne vertébrale.
- Recherche d'appuis.
- Action primordiale des membres inférieurs lors d'efforts physiques.
- Sécuriser et protéger l'environnement lors d'une manutention.
- Utilisation du poids du corps.

### **Application des gestes et postures**

- Entraînement à la manutention.
- Manutention seul ou en équipe.
- Exercices de manutention sur des charges et objets divers.
- Analyse et recherche en vue d'adapter les gestes et postures au quotidien.

## METHODES

- Alternance de théorie et d'exercices pratiques.
- Exercices de simulation.
- Une évaluation des acquis et de la satisfaction sera réalisée à la fin du stage.