

# PRÉVENIR LES CHUTES DE PLAIN-PIED

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis exigé.

## PUBLIC

- Tout public
- 10 participants environ

## DURÉE

½ journée (3h30)

## OBJECTIFS:

- ◇ Définir les chutes de plain-pied.
- ◇ Identifier les causes.
- ◇ Préciser les lésions occasionnées.
- ◇ Prévenir les chutes.
- ◇ Réduire le risque d'accident en optimisant sa forme physique, son hygiène de vie.

## INTERVENANT

*Formateur SST*

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Exercices pratiques, tests.
- Validation des acquis, remise d'une attestation de suivi de stage.

## FORMULE

En intra et en Inter

## PROGRAMME

Définition des chutes de plain-pied.

Secteurs à risque et principales causes.

Facteurs individuels.

Conséquences principales et pathologies induites.

Prévention collective et individuelle des chutes.

Etudes de cas : tour de table

- Risques à éviter dans l'entreprise.

Prévention et hygiène de vie

- Importance du sommeil
- Technique de récupération

Test comportemental de la forme.

Techniques d'stress et équilibre de vie

## Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.