



Sécurité

AUDIT & FORMATION

EXPÉRIENCE EXEMPLARITÉ
EXPERTISE EXIGENCE



HYGIÈNE
& SÉCURITÉ

OFFRE DE FORMATIONS | SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION



01.

Gestes et postures

02.

PRAP IBC

03.

D.U.E.R

04.

PRAP 2S

05.

APS ASD

06.

Auxiliaire de prévention

HYGIÈNE & SÉCURITÉ



FORMATION 01.

Gestes et Postures



SOMMAIRE / HYGIÈNE & SÉCURITÉ

PERSONNES CONCERNÉES :

Tout le personnel de l'entreprise.

PREREQUIS:

Aucun

OBJECTIF :

- ◆ Analyser le poste de travail et évaluer le risque,
- ◆ Avoir des notions d'anatomie pour comprendre les limites de notre corps,
- ◆ Appréhender les risques dorso-lombaires pour mieux les prévenir,
- ◆ Adapter sa position de travail.

PROGRAMME :

- ◆ Analyse du poste de travail,
- ◆ Evaluation de la situation,
- ◆ Notion d'anatomie,
- ◆ Physiologie et biomécanique du rachis,
- ◆ Apprentissage du verrouillage lombaire,
- ◆ Apprentissage des postures variantes,
- ◆ Exercice de détente et d'entretien du rachis,
- ◆ Démonstration et réalisation de manutention de charge dans les principes de base d'économie d'effort,
- ◆ Travail interactif d'aménagement de poste de travail,
- ◆ Les gestes à éviter.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- ◆ Formation assurée par un ergonome,
- ◆ Formation action
- ◆ Théorie avec séquences audiovisuelles et travail de sous-groupes puis restitution correction,
- ◆ Pratique avec mise en situation au sein de l'entreprise.

VALIDATION :

En fin de stage la délivrance d'une attestation de formation sera délivrée aux participants.



PARTICIPANTS

4 stagiaires minimum
10 stagiaires maximum

Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour évaluation personnalisée de l'adéquation du handicap à la formation en relation avec nos partenaires référents sur:

contact@4x-sécurité.fr



DURÉE

7h | 1 jour

INTRA



CONDITIONS DE RÉALISATION

Stéphane AUGEREAU

06 14 29 11 84

contact@4x-securite.fr



Sécurité
AUDIT & FORMATION

4x-securite.fr



FORMATION 02.

PRAP IBC



SOMMAIRE / HYGIÈNE & SÉCURITÉ

PERSONNES CONCERNÉES :

Tout le personnel de l'entreprise

PREREQUIS:

Aucun

OBJECTIF :

- ◆ Comprendre les enjeux des risques d'accidents et de maladies professionnelles liées aux activités physiques au travail
- ◆ Connaître l'anatomie et la physiologie permettant d'identifier les risques physiques
- ◆ Identifier les déterminants des risques sur l'activité de travail (analyse de poste)
- ◆ Pouvoir proposer des axes d'amélioration
- ◆ Savoir appliquer les principes de base de sécurité et d'économie d'effort en situation de travail par les gestes et postures

PROGRAMME :

- ◆ Présentation de la démarche PRAP dans l'entreprise
- ◆ Le rôle de l'acteur PRAP
- ◆ Etre capable de situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique
- ◆ Les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'établissement
- ◆ Les principes de la prévention des risques
- ◆ Savoir situer la place de l'activité physique au travail,
- ◆ Anatomie de l'appareil locomoteur,
- ◆ Les atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences,
- ◆ Les facteurs de risques,
- ◆ Savoir décrire son activité de travail et repérer les situations dangereuses,
- ◆ Savoir repérer les déterminants de l'activité physique,
- ◆ Analyse de situation de travail,
- ◆ Etre capable de proposer des axes d'amélioration,
- ◆ Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort (gestes et postures).

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- ◆ Formation action:
 - Théorie avec séquences audiovisuelles et travail de sous-groupes puis restitution correction,
 - Pratique avec mise en situation au sein de l'établissement,
 - Restitution de l'analyse de poste et des améliorations.

VALIDATION :

En fin de stage la délivrance d'un certificat INRS d'acteur PRAP sera délivré aux participants.

Périodicité de recyclage : 2 ans.



PARTICIPANTS

4 stagiaires minimum
10 stagiaires maximum

Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour évaluation personnalisée de l'adéquation du handicap à la formation en relation avec nos partenaires référents sur:
contact@4x-sécurité.fr



DURÉE

7h | 1 jour

INTRA



CONDITIONS DE RÉALISATION

Stéphane AUGEREAU
06 14 29 11 84

contact@4x-securite.fr



Sécurité
AUDIT & FORMATION

4x-securite.fr



FORMATION 03.

D.U.E.R



SOMMAIRE / HYGIÈNE & SÉCURITÉ

PERSONNES CONCERNÉES :

Entreprise n'ayant pas d'outils et de méthode d'analyse et de suivi du Document Unique, aide à la mise en place de l'outil.

PREREQUIS:

Aucun

OBJECTIF :

- ◆ Mettre à disposition un outil de suivi du document unique,
- ◆ Accompagner l'entreprise à la structuration d'un outil adapté à ses besoins et la former pour qu'elle devienne autonome dans le suivi de cet outil.

PROGRAMME :

- ◆ Analyse de l'entreprise et adaptation de l'outil aux besoins :
 - Analyse par poste, par secteur, par activité,
- ◆ Mise à disposition de l'outil de gestion,
- ◆ Accompagnement à la mise en place de l'outil :
 - Vérifications et conseils,
 - Suivi de l'action..

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- ◆ Formation théorique sur l'outil,
- ◆ Echanges avec le formateur,
- ◆ Pratique avec mise en situation dans l'entreprise.

VALIDATION :

Mise en place du D.U.E.R..



PARTICIPANTS

4 stagiaires minimum
10 stagiaires maximum

Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour évaluation personnalisée de l'adéquation du handicap à la formation en relation avec nos partenaires référents sur:
contact@4x-securite.fr



DURÉE

21h | 3 jours

INTRA



CONDITIONS DE RÉALISATION

Stéphane AUGEREAU
06 14 29 11 84

contact@4x-securite.fr



Sécurité
AUDIT & FORMATION

4x-securite.fr



FORMATION 04.

PRAP 2S



SOMMAIRE / HYGIÈNE & SÉCURITÉ

PERSONNES CONCERNÉES :

Toute personne travaillant dans les secteurs sanitaire et social, établissements de santé, structures d'aide et de soins à la personne ou EHPAD.

PREREQUIS:

Aucun

OBJECTIF :

- ◆ Comprendre les enjeux des risques d'accidents et de maladies professionnelles liées aux activités physiques au travail
- ◆ Connaître l'anatomie et la physiologie permettant d'identifier les risques physiques
- ◆ Identifier les déterminants des risques sur l'activité de travail (analyse de poste)
- ◆ Pouvoir proposer des axes d'amélioration
- ◆ Savoir appliquer les principes de base de sécurité et d'économie d'effort en situation de travail par les gestes et postures

PROGRAMME :

- ◆ Présentation de la démarche PRAP dans l'entreprise
- ◆ Le rôle de l'acteur PRAP
- ◆ Être capable de situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique
- ◆ Les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'établissement
- ◆ Les principes de la prévention des risques
- ◆ Les mécanismes du corps, l'appareil locomoteur,
- ◆ L'activité physique et ses atteintes principales du corps,
- ◆ Les conséquences sur la santé,
- ◆ Les axes d'amélioration des conditions de travail,
- ◆ Les gestes et postures adaptés aux situations de travail,
- ◆ L'économie d'effort,
- ◆ Les particularités pour la manutention de personnes,
- ◆ L'aménagement dimensionnel,
- ◆ L'ergonomie et l'environnement du poste de travail,
- ◆ Étudier les aménagements avec sa hiérarchie,
- ◆ Mise en pratique.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- ◆ Formation action
 - Théorie avec séquences audiovisuelles et travail de sous-groupes puis restitution correction
 - Pratique avec mise en situation au sein de l'établissement
 - Restitution de l'analyse de poste et des améliorations

VALIDATION :

En fin de stage la délivrance d'un certificat INRS d'acteur PRAP sera délivré aux participants.

Périodicité de recyclage : 2 ans.



PARTICIPANTS

4 stagiaires minimum
10 stagiaires maximum

Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour évaluation personnalisée de l'adéquation du handicap à la formation en relation avec nos partenaires référents sur:
contact@4x-securite.fr



DURÉE

7h | 1 jour

INTRA



CONDITIONS DE RÉALISATION

Stéphane AUGEREAU
06 14 29 11 84

contact@4x-securite.fr



Sécurité
AUDIT & FORMATION

4x-securite.fr



FORMATION 05.

APS ASD



SOMMAIRE / HYGIÈNE & SÉCURITÉ

PERSONNES CONCERNÉES :

Personnes intervenantes dans les secteurs d'aide et de soins à domicile.

PREREQUIS:

Aucun

OBJECTIF :

- ◆ Mettre à disposition un outil de suivi du document unique,
- ◆ Former les salariés du secteur « aide et soins à domicile » afin de prévenir les risques professionnels et mieux appréhender les situations de travail.

PROGRAMME :

- ◆ Les accidents du travail et maladies professionnelles,
- ◆ Rôle d'acteur de la prévention,
- ◆ La démarche de prévention,
- ◆ Le phénomène du risque,
- ◆ L'activité physique et le fonctionnement du corps humain,
- ◆ Analyser sa situation de travail,
- ◆ Communiquer avec son entourage,
- ◆ Principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts,
- ◆ Situer le Sauveteur Secouriste du Travail dans son environnement de travail :
 - Protéger,
 - Examiner,
 - Faire alerter ou alerter,
 - Secourir.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- ◆ Formation théorique sur support power point,
- ◆ Théorie avec séquences audiovisuelles,
- ◆ Echanges avec le formateur,
- ◆ Pratique avec mise en situation.

VALIDATION :

A l'issue de la formation, si les participants ont satisfait aux exigences des épreuves certificatives, l'Assurance Maladie-Risques Professionnels et l'INRS leur délivrent un certificat d'Acteur Prévention Secours aide et soins à domicile » valable 24 mois et une attestation de fin de formation validant les acquis.



PARTICIPANTS

4 stagiaires minimum
10 stagiaires maximum

Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour évaluation personnalisée de l'adéquation du handicap à la formation en relation avec nos partenaires référents sur:
contact@4x-sécurité.fr



DURÉE

21h | 3 jours

INTRA



CONDITIONS DE RÉALISATION

Stéphane AUGEREAU
06 14 29 11 84

contact@4x-securite.fr



Sécurité
AUDIT & FORMATION

4x-securite.fr



FORMATION 06.

Auxiliaire de prévention



SOMMAIRE / HYGIÈNE & SÉCURITÉ

PERSONNES CONCERNÉES :

Tout le personnel de l'entreprise.

PREREQUIS:

Aucun

OBJECTIF :

- ◆ Sensibiliser les personnes à la sécurité en entreprise afin de prévenir les risques professionnels et d'appréhender les enjeux directs et indirects d'une démarche de prévention.

PROGRAMME :

- ◆ Les accidents du travail et maladies professionnelles,
- ◆ Les conséquences directes et indirectes des accidents du travail,
- ◆ Rôle d'acteur de la prévention,
- ◆ La démarche de prévention,
- ◆ L'analyse du risque (Mécanisme d'Apparition du Dommage),
- ◆ Communiquer avec sa hiérarchie.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- ◆ Formation théorique sur support power point,
- ◆ Echange avec le formateur sur les facteurs croisés entre la théorie et les données internes à l'entreprises.

VALIDATION :

En fin de stage, le formateur remettra une attestation de fin de formation.



PARTICIPANTS

4 stagiaires minimum
10 stagiaires maximum

Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour évaluation personnalisée de l'adéquation du handicap à la formation en relation avec nos partenaires référents sur:
contact@4x-securite.fr



DURÉE
7h | 1 jour

INTRA



CONDITIONS DE RÉALISATION

Stéphane AUGEREAU
06 14 29 11 84

contact@4x-securite.fr



Sécurité
AUDIT & FORMATION

4x-securite.fr

