



Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

# CATALOGUE DE FORMATIONS SANTÉ ET SÉCURITÉ

PANAKEIA

Tél.: +33(0) 975 123 422

Email : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)

[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)



## Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

### TABLE DES MATIÈRES

1.	GESTES ET POSTURES DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL.....	p.3
2.	FORMATEURS GESTES ET POSTURES DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL.....	p.4
3.	FORMATION ACTION PRAP IBC.....	p.5
4.	FORMATION ACTION MAC PRAP IBC.....	p.6
5.	VISITE COMPORTEMENTALE DE SÉCURITÉ.....	p.7
6.	PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LE TRAVAIL ( <b>P3T</b> ®).....	p.8
7.	ANIMATEURS PRÉPARATION PHYSIQUE POUR LE TRAVAIL ( <b>P3T</b> ®).....	p.9
8.	ERGONOMIE.....	p.10
9.	ACTION SANTÉ.....	p.11
10.	FORMATEURS ACTION SANTÉ.....	p.12
11.	CONDUITE TOUTES PRÉVENTIONS.....	p.13

Notre équipe et nos références : [www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)

PANAKEIA  
Tél. : +33(0) 975 123 422 / Mél : [info@panakeia.fr](mailto:info@panakeia.fr)  
[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)



## Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

### Objectifs :

- Connaître les risques liés à la manutention et savoir les analyser ;
- Connaître les techniques de manutention pour protéger sa santé, et atténuer la fatigue physique ;
- Être une force de proposition dans l'entreprise pour améliorer les conditions de travail.

### Contenu :

- Introduction et prise de conscience : la sécurité et la santé au travail en quelques chiffres (accidents de travail et maladies professionnelles).
- L'anatomie et physiologie du corps humain : notions, structure musculaire et squelettique, principes de la biomécanique humaine.
- Évaluation et prévention des risques professionnels : accidents de travail, pathologies (lumbago, sciatique, hernie discale...), facteur de risque, postures dangereuses, caractéristiques de l'activité, facteurs individuels).
- Mise en pratique : principes de sécurité physique et d'économie d'effort, mise en œuvre des techniques gestuelles, mises en situation et exercices individuels et collectifs.
- Initiation à la prévention : principes généraux de prévention, analyse des situations de travail difficile, recherche des pistes d'améliorations.

### Supports pédagogiques :

- Etudes de cas de la structure intégrés dans les différents chapitres ;
- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation) ;
- Matériel pour les exercices pratiques.

### Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation.

- **Public :**
- Tous salariés
- 
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- 
- **Niveau requis :**
- Aucun
- 
- **Durée :**
- 1 journée (7 h)
- 
- **Lieu :**
- Intra Structure
- 
- **Dates : à définir**
- 
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCA\*)
- 

\* PANAKEiA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



# Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

## FORMATION DE FORMATEURS AUX GESTES ET POSTURES DE SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Réf. : FA FGPST

### Objectifs :

- Savoir élaborer et animer un projet de formation gestes et postures de sécurité au travail intégré à une démarche de prévention. Savoir mobiliser et sensibiliser les acteurs ;
- Être capable de mettre en œuvre une démarche de repérage et d'évaluation des risques physiques, proposer des améliorations des situations de travail et participer à leur mise en œuvre et à leur évaluation.

### Contenu :

- Place des gestes et postures dans le travail.
- L'anatomie et physiologie du corps humain : notions, structure musculaire et squelettique, principes de la biomécanique humaine.
- Évaluation et prévention des risques professionnels : accidents de travail, pathologies (lumbago, sciatique, hernie discale...), facteur de risque, postures dangereuses, caractéristiques de l'activité, facteurs individuels).
- Mise en pratique : principes de sécurité physique et d'économie d'effort, mise en œuvre des techniques gestuelles, mises en situation et exercices individuels et collectifs.
- Principes généraux de prévention, analyse des situations de travail difficile, formalisation et hiérarchisation d'objectifs à atteindre et/ou de pistes d'améliorations des situations de travail.
- Conception, organisation, animation et évaluation d'une action de formation gestes et postures de sécurité au travail.

### Supports pédagogiques :

- Etudes de cas, travaux de groupe et individuels ;
- Supports d'apprentissage (diaporama, vidéo, livret de formation PRAP) ;
- Matériel pour les exercices pratiques ;
- Travail individuel inter-session.

### Validation de la formation :

- Validation des acquis (épreuve pratique en fin du module de formation) ;
- Attestation de réussite.

- **Public :**
- Tous salariés
- 
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- 
- **Niveau requis :**
- Conseillée : auto-formation
- INRS « Acquérir des bases en
- prévention des risques
- professionnels »
- 
- **Durée :**
- 2 x 2 journées (28 heures)
- 
- **Lieu :**
- Intra Structure
- 
- **Dates : à définir**
- 
- **Tarif :** contactez-nous pour un
- devis personnalisé (prise en
- charge possible par OPCA\*)

\* PANAKEiA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



**Panakeia**

Prévention santé par l'activité physique



La formation action PRAP IBC permet de prévenir les situations à risques par son action ou ses remontées d'informations dans sa situation de travail et devenir acteur de sa propre prévention et celle de ses collègues.

### Objectifs :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- Observer et 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.
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.

### Contenu :

- Connaître les risques de son métier et l'intérêt de la prévention : les statistiques AT/MP, les enjeux et les acteurs, la prévention, les risques et les dangers.
- Connaître le fonctionnement du corps humain et de ses limites : notions, structure musculaire et squelettique, principes de la biomécanique humaine, les TMS et leurs facteurs d'apparition.
- Observer le travail pour identifier ce qui peut nuire à la santé des salariés : connaissance et utilisation d'un outil d'analyse des risques liés à l'activité physique.
- Participer à la prévention et à la maîtrise des risques dans l'entreprise : les principes de sécurité et d'économie d'effort, le dimensionnement de postes, l'évaluation des pistes de solutions, le plan d'actions santé et sécurité.

**Méthodes pédagogiques :** alternance entre formation théorique, apprentissage et exercices d'application (découverte, exposé, participative, applicative). Les exercices d'application concernant l'analyse des risques se feront sur les situations réelles de travail de l'entreprise ou de l'établissement. 70 % de pratique et 30 % de théorie.

### Supports pédagogiques :

- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation) ;
- Matériel pour les exercices pratiques ;
- Fiche d'analyse des situations de travail.

**Moyens d'encadrement :** formateurs spécialisés dans le secteur IBC et sur les risques spécifiques à ce secteur, certifiés par l'INRS.

### Validation de la formation :

- Attestation de suivi de formation PRAP IBC ;
- Certificat « Acteur PRAP IBC » délivré par l'INRS. Évaluation formative et certificative : seuls les candidats ayant suivi la totalité de la formation (14 heures) et reconnus aptes à mettre en œuvre l'ensemble des compétences attendues pourront prétendre à l'obtention du certificat PRAP IBC. Validité 24 mois.

### Public :

- Tous salariés des secteurs de l'industrie, du bâtiment ou du commerce.

### Groupe de 4 à 10 salariés

### Pré-requis : aucun

- Conseillée : auto-formation INRS « Acquérir des bases en prévention des risques professionnels »

### Durée :

- 2 journées (14 heures) séparés d'au minimum une semaine

### Lieu :

- Intra Structure

### Dates : à définir

- Tarif : contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCA\*)

\* PANAKEIA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



# Panakeia

Prévention santé par l'activité physique



Réf. : FA MAC PRAP

La formation action MAC PRAP IBC permet de maintenir et actualiser ses compétences afin de poursuivre sa mission d'acteur PRAP IBC.

### Objectifs :

- Maintenir ses compétences d'acteur PRAP IBC.
- Actualiser ses compétences d'acteur PRAP IBC.

### Contenu :

- Réactiver et perfectionner ses compétences par rapport aux risques de son métier et aux intérêts de la prévention.
- Réactiver ses connaissances sur le fonctionnement du corps humain et de ses limites.
- Réactiver la technique d'analyse de l'activité de travail à risques et partager les expériences. Réemployer les outils de recherche d'améliorations préventives.
- Mettre à jour ses connaissances par rapport à la prévention et à la maîtrise des risques dans l'entreprise : les gestes et postures de sécurité et les principes d'économie d'effort, le dimensionnement de postes, l'évaluation des pistes de solutions, le plan d'actions santé et sécurité.

**Méthodes pédagogiques :** alternance entre formation théorique, apprentissage et exercices d'application (découverte, exposé, participative, applicative). Les exercices d'application concernant l'analyse des risques se feront sur les situations réelles de travail de l'entreprise ou de l'établissement. 70 % de pratique et 30 % de théorie.

### Supports pédagogiques :

- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation) ;
- Matériel pour les exercices pratiques ;
- Fiche d'analyse des situations de travail.

**Moyens d'encadrement :** formateurs spécialisés dans le secteur IBC et sur les risques spécifiques à ce secteur, certifiés par l'INRS.

### Validation de la formation :

- Attestation de suivi de formation PRAP IBC ;
- Certificat de Maintien et Actualisation des compétences « Acteur PRAP IBC » délivré par l'INRS. Évaluation formative et certificative : seuls les candidats ayant suivi la totalité de la formation (7 heures) et reconnus aptes à mettre en œuvre l'ensemble des compétences attendues pourront prétendre au renouvellement du certificat d'acteur PRAP IBC. Validité 24 mois.

### Public :

- Tous salariés des secteurs de l'industrie, du bâtiment ou du commerce.

### Groupe de 4 à 10 salariés

### Niveau requis :

- Titulaire d'un certificat PRAP IBC

### Durée :

- 1 journée (7 heures)

### Lieu :

- Intra Structure

### Dates : à définir

- Tarif : contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCA\*)

\* PANAKEIA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



# Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

## FORMATION VISITE COMPORTEMENTALE DE SÉCURITÉ

Réf. : FA VCST

### Objectifs :

- Éliminer durablement les actes dangereux et conditions dangereuses ;
- Communiquer sur la sécurité de façon instantanée ;
- Savoir observer les opérateurs pendant leur travail ;
- Savoir identifier les pistes d'amélioration qui permettent d'éliminer ou de réduire les risques liés à l'environnement de travail.

### Contenu :

- Introduction et prise de conscience : la sécurité et la santé au travail en quelques chiffres (accidents de travail et maladies professionnelles).
- Méthodologie pour pratiquer les visites comportementales de sécurité ou dialogues de sécurité ;
- Pratique des visites de sécurité sur le terrain : observation, écoute, compréhension, questionnement, points positifs et d'améliorations, traçabilité et suivi ;
- Méthodes et outils de coaching, communication positive ;
- Suivi du progrès des dialogues de sécurité comportementale.

### Supports pédagogiques :

- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation) ;
- Mises en situation, jeux de rôles, travail en sous-groupe.

### Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation.

- **Public :**
- Managers (cadres, agents de maîtrise)
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Niveau requis :**
- Conseillée : auto-formation
- INRS « Acquérir des bases en prévention des risques professionnels »
- **Durée :**
- 2 journées (14 heures) séparés d'au minimum une semaine
- **Lieu :**
- Intra Structure
- **Dates : à définir**
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCA\*)

\* PANAKEIA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



# Panakeia

Prévention santé par l'activité physique



### Objectifs :

- Connaître les exercices physiques permettant une Préparation Physique pour le Travail ;
- Savoir pratiquer ces exercices en toute sécurité physique.

### Contenu :

- Les risques et intérêts de la prévention, statistiques AT/MP
- Le fonctionnement du corps humain (bases d'anatomie et de physiologie)
- Les différents types d'échauffement (articulaire, musculaire, cardio-vasculaire), sécurité et efficacité dans la pratique
- Protocole d'échauffements : les exercices de base.

### Supports pédagogiques :

- Protocole d'échauffements personnalisé à l'entreprise ;
- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéos, livret de formation).

### Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation action P3T®.

### Public :

Tous salariés

Groupe de 4 à 10 salariés

### Niveau requis :

Aucun

### Durée :

1 journée (7 h)

### Lieu :

Intra Structure

Dates : à définir

Tarif : contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCA\*)





# Panakeia

Prévention santé par l'activité physique



### Objectifs :

- Connaître les exercices physiques permettant une Préparation Physique pour le Travail ;
- Savoir pratiquer ces exercices en toute sécurité physique ;
- Savoir concevoir et animer une séance **P3T®** ;
- Maîtriser les bases de pédagogie pour animer une séance **P3T®**.

### Contenu :

- **Jour 1** : les risques et intérêts de la prévention, statistiques AT/MP, le fonctionnement du corps humain (bases d'anatomie et de physiologie), les différents types d'échauffement (articulaire, musculaire, cardio-vasculaire), sécurité et efficacité dans la pratique, protocole d'échauffements (les exercices de base).
- **Inter-session** : animation/co-animation et recherche personnelle d'exercices complémentaires.
- **Jour 2** : retours d'expérience, jeux de rôles sur la construction de séances, éléments de pédagogie (bonnes pratiques et points à éviter), compléments aux exercices d'échauffement (étirements, renforcement, levée de tension, hydratation...), validation des connaissances.

### Supports pédagogiques :

- Protocole d'échauffements personnalisé à l'entreprise ;
- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéos, livret de formation).

### Validation de la formation :

- QCM de validation des connaissances et épreuve pratique individuelle.
- Attestation de suivi de formation animateurs **P3T®**.

### Formation continue :

Sous la forme d'une demi-journée (2 à 4 fois par an) : maintien des compétences des animateurs **P3T®**, rappels sécurité pendant les exercices, nouveaux exercices complémentaires (pour éviter la monotonie).

Public :  
Relais intra-entreprise  
préalablement identifiés

Groupe de 4 à 10 salariés

Niveau requis :  
Aucun

Durée :  
2 journées (14 h)

Lieu :  
Intra Structure

Dates : à définir

Tarif : contactez-nous pour un  
devis personnalisé (prise en  
charge possible par OPCA\*)

\* PANAKEIA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



# Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

## Objectifs :

- Acquérir les connaissances nécessaires à l'analyse ergonomique d'une situation de travail ;
- Savoir mettre en œuvre les mesures nécessaires à la transformation de la situation de travail ;
- Savoir animer un groupe de travail dans une démarche d'analyse ergonomique.

## Contenu :

- **Mobiliser, agir ensemble** : savoir mobiliser et organiser la concertation avec l'ensemble des parties prenantes en relation avec la situation de travail étudiée ;
- **Investiguer** : connaître le risque, analyser les situations de travail, identifier les facteurs de risque ;
- **Maîtriser** : mettre en œuvre la transformation des situations de travail ;
- **Évaluer** : mesurer et s'assurer de l'efficacité des actions ; Informer : savoir organiser la communication des actions en interne ;
- **RQTH** : une situation de handicap est toujours spécifique ; elle est liée aux contraintes d'un poste particulier et aux capacités d'une personne. Les grands principes de prise en compte des personnes en situation de Handicap seront abordés (aménagement des postes de travail, organisation du travail, adaptation des consignes de sécurité).

## Supports pédagogiques :

- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation) ;
- Fiches pratiques de mise en œuvre pour chacune des 4 étapes « mobiliser, investiguer, maîtriser, évaluer » ;
- Mises en situation sur terrain, jeux de rôles, travail en sous-groupe.

## Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation ergonomie.

## Formation continue :

Afin d'assurer un suivi sur le long terme, une journée par groupe est prévue au bout de 6 à 8 mois pour vérifier les acquis des stagiaires, partager les retours d'expérience et les bonnes pratiques et leur donner des compléments d'informations.

\* PANAKEIA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

- Public :
  - Acteurs HSE
- Groupe de 4 à 10 salariés
- Niveau requis :
  - Aucun
- Durée :
  - 4 journées (28 h)
- Lieu :
  - Intra Structure
- Dates : à définir
- Tarif : contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCA\*)



# Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

## Objectifs :

- Installer durablement une culture santé dans l'entreprise en favorisant la responsabilité individuelle et en développant les comportements de vigilance ;
- Donner les outils aux salariés pour qu'ils puissent agir globalement pour leur prévention santé et celle de l'ensemble des collaborateurs ;
- Diminuer les risques collectifs et individuels.

## Contenu :

- **Introduction et prise de conscience** : la sécurité et la santé au travail en quelques chiffres (accidents de travail et maladies professionnelles) ;
- **L'anatomie et la physiologie du corps humain** : notions, fonctionnement, principes de la biomécanique humaine, physiologie (digestion, sommeil...)
- **Gestes et postures de sécurité au travail** : les connaître et savoir les mettre en œuvre ;
- **Activités physiques** : les exercices physiques de base pour la prévention santé ;
- **Stress au travail** : diagnostic, analyse de son propre comportement sous pression, modification de la perception de la situation, canalisation de ses réactions, moyens de prévention du mauvais stress ;
- **Hygiène alimentaire** : rappels, capital santé, alimentation industrielle, alimentation durable, alimentation en milieu professionnel, flore intestinale, gestion du poids, règles de l'alimentation santé ;
- **Fatigue** : le sommeil, l'éveil, l'impact du travail de nuit sur le sommeil et la santé, la détection et la prévention de l'état de fatigue chronique ;
- **Addictions** : conduites addictives en milieu professionnel, les usages, notions de tolérance et de dépendance, les approches thérapeutiques et préventives ;

## Supports pédagogiques :

- Supports d'apprentissages (diaporama, vidéo, livret de formation avec fiches pratiques et poster) ;
- Exercices, mises en situation, jeux de rôles, travail en sous-groupe.

## Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation.

- **Public :**
  - Tous salariés
- **Groupe de 4 à 10 salariés**
- **Niveau requis :**
  - Aucun
- **Durée :**
  - 2 x 2 journées (14 h) séparés
  - d'au minimum 2 semaines
- **Lieu :**
  - Intra Structure
- **Dates : à définir**
- **Tarif :** contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCA\*)

\* PANAKEIA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.



## Panakeia

Prévention santé par l'activité physique

Cette formation innovante place vos collaborateurs au cœur de votre stratégie de préventions des risques professionnels et du développement durable par les recommandations à mettre en pratique au quotidien.

### Objectifs :

La conduite toutes préventions favorise l'adoption des bons gestes respectant à la fois le bien-être du conducteur et de réduire son empreinte environnementale.

L'adoption des bonnes pratiques permet de :

- Optimiser le confort du conducteur au poste de conduite ;
- Limiter le risque TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) lié à la conduite et au poste de conduite ;
- Optimiser le confort des passagers ;
- Réduire le risque d'apparition d'un accident de la route ;
- Limiter la sollicitation mécanique (moteur, freinage) ;
- Réduire son empreinte environnementale ;
- Limiter les coûts inhérents à la gestion d'une flotte de véhicules ;
- Optimiser la démarche de prévention des risques professionnels.

### Supports pédagogiques :

- Appareils de mesures embarqués - conformètre ;
- Livret de formation.

### Validation de la formation :

Attestation de suivi de formation.

### Public :

Tous salariés

Groupe de 1 à 4 salariés

### Niveau requis :

Permis adapté au véhicule

### Durée :

1 journée (7 h)

### Lieu :

Intra Structure

Dates : à définir

Tarif : contactez-nous pour un devis personnalisé (prise en charge possible par OPCA\*)

\* PANAKEiA est un organisme de formations enregistré sous le numéro 73 31 05567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

