

# LA CARDIOFRÉQUENCEMÉTRIE : INDICATEUR OBJECTIF DE LA CHARGE PHYSIQUE

## PROGRAMME

### Les indicateurs physiologiques de la charge physique au travail

- Le métabolisme
- La dépense énergétique
- La respiration
- L'appareil cardio-vasculaire
- La fréquence cardiaque

### La cardiofréquencemétrie (théorie)

- Le matériel
- Mesure
- Transfert
- Étalonnage
- Les variables de fréquence cardiaque (repos, moyenne, crête, etc...)
- Les coûts cardiaques
- Grilles de pénibilité
- La récupération

### La cardiofréquencemétrie (mise en pratique)

- Manipuler les outils de mesure adéquats
- Construire une représentation des mesures réalisées en lien avec des observations de l'activité

### Tâches et postes du travail concernés

- Contrainte musculaire
- Environnements particuliers (contrainte thermique)
- La charge de travail admissible

### Conclusion : Intérêts et limites de la métrologie

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

- 09 au 10 octobre 2023
- 23 au 24 mai 2024
- 21 au 22 octobre 2024

### ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE  
2 jours

1810 € ht  
repas inclus

RÉF. CARD

Santé physique  
au travail

### OBJECTIF

Évaluer objectivement la charge physique d'un poste de travail

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Comprendre l'intérêt physiologique de l'étude de la fréquence cardiaque pour l'analyse du travail
- Savoir pratiquer un enregistrement sur le poste de travail à l'aide d'un CFM, d'un logiciel de transfert et savoir créer une chronique d'activité
- Évaluer la charge de travail par la C.F.M
- Connaître les indices d'astreinte et leurs valeurs limites
- Savoir améliorer le poste en terme de santé et de productivité

### PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- DRH, assistant RH, service du personnel
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membre du CSE



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation  
directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**PIERRE PLOUVIER**

- Consultant formateur en prévention des risques professionnels et en ergonomie
- Professeur d'activités physiques adaptées au poste de travail

«Animation interactive avec adaptation aux besoins et attentes de chaque participant. Mise en pratique des contenus théoriques de façon ludique et simplifiée.»

Pierre PLOUVIER

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.



### VOTRE CONSULTANT

Votre consultant dispose d'une double compétence, d'ergonome et de professeur des activités physiques adaptés au poste de travail, vous propose des outils immédiatement transposables dans votre environnement professionnel. Les apports théoriques, la pratique et le partage d'expérience permettent d'optimiser le processus d'acquisition de compétences.



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



## HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.  
Les formations se terminent à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - [formation@c3s.fr](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)