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
- Etalonnage
- 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
21 au 22 octobre 2024
19 au 20 mai 2025
20 au 21 octobre 2025

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		
2 jours	**1915 € 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
- Evaluer 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

Cliquez ici pour commencer

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 :

https://stagiaire.c3s.fr

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

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

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

ACCESSIBILITÉ

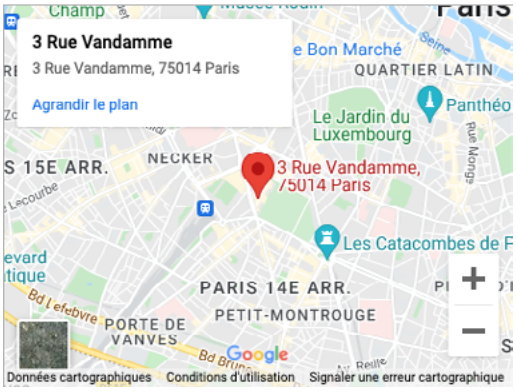
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

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

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE



VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr