

## Début du cours

### Présentation du cours

(30 minutes)

- 1.1 Présentation du formateur
- 1.2 Objectif du cours
- 1.3 Exigences du cours
- 1.4 Achèvement du cours
- 1.5 Dossier de l'étudiant(e)

### Travail en hauteur

(15 minutes)

- 2.1 Détermination des dangers
- 2.2 Respect des hauteurs
- 2.3 Faits sur les chutes au travail
- 2.4 Dynamique des chutes

### Surveillance de la protection contre les chutes

(10 minutes)

- 3.1 Organismes de réglementation
- 3.2 Programme d'entreprise

### Systèmes et planification

(15 minutes)

- 4.1 Définition de la protection contre les chutes
- 4.2 Systèmes passifs
- 4.3 Systèmes individuels
- 4.4 Plans de protection contre les chutes

### Points d'ancrage

(15 minutes)

- 5.1 Aperçu des composants
- 5.2 Ancrages certifiés
- 5.3 Exigences en matière de résistance

### Support pour le corps

(40 minutes)

- 6.1 Aperçu des composants
- 6.2 Harnais de sécurité complets
- 6.3 Caractéristiques du harnais à considérer

### Séance de développement des compétences n° 1

#### Ajustement du harnais et vérification effectuée par un partenaire

- Effectuer une inspection préalable à l'utilisation d'un harnais de sécurité complet.
- Effectuer l'ajustement d'un harnais de sécurité complet ainsi que la vérification de l'ajustement du harnais d'un partenaire.

## Pause de 15 minutes

### Connecteurs

(30 minutes)

- 7.1 Aperçu des connecteurs
- 7.2 Mousquetons à ressort et mousquetons
- 7.3 Longes
- 7.4 Distance de chute libre
- 7.5 Amortisseurs de choc
- 7.6 Exigences en matière de dégagement

### Descente et sauvetage

(10 minutes)

- 8.1 Aperçu des composants
- 8.2 Exigences relatives aux opérations de sauvetage
- 8.3 Chocs orthostatiques par suspension
- 8.4 Planification d'intervention
- 8.5 Protocole après une chute

### Entretien de l'équipement

(25 minutes)

- 9.1 Principes d'entretien de l'équipement
- 9.2 Inspection
- 9.3 Entretien
- 9.4 Entreposage

### Séance de développement des compétences n° 2

#### Inspections par l'utilisateur final

- Les participants devront effectuer une courte série d'inspections en tant qu'utilisateurs finaux de l'équipement de protection contre les chutes de base afin d'en déterminer son état de fonctionnement.

### Résumé et révision

(35 minutes)

- 10.1 Exigences réglementaires
- 10.2 Utilisations au travail
- 10.3 Éléments d'apprentissage clés
- 10.4 Questions de révision