



Informations & Programme

Obligations Règlementaires

Selon la **préconisation INRS ED 832** (juillet 2009), sont obligatoires en matière de formations gestes et postures dont : la formation Gestes et Postures « Manutention manuelle » qui concerne les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (Art. **R4541-7** et Art. **R4541-8** du code du travail).

Pré requis

Aucun.

Objectifs

- Identifier et caractériser les risques de manière à acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention ou en manipulation manuelle.
- Appliquer les principes de bases de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de chaque poste de travail. Appréhender les risques dorso lombaires et la prévention (code du travail Art. **R231**).
- Situer l'importance des risques d'accidents du travail et de la maladie professionnelle liés à l'activité physique.

Durée

1 journée soit 7 heures.

Recyclage : aussi souvent que nécessaire.

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum 10 personnes maximum.

Matériel Pédagogique

- Visuel sur vidéoprojecteur.
- Intervention sur le terrain.
- Possibilité de filmer les exercices concrets avec autorisation de l'établissement.



Certificats

Attestation de formation.

Programme

Place de l'activité physique dans son travail :

- Définition de base (accident du travail, maladie professionnelle, TMS, TF, TG...).
- Statistiques nationales.
- Coût et conséquences pour le salarié et l'entreprise (coût humain, financier, social).
- Information sur les enjeux liés à l'accident de travail, accident de trajet et maladie professionnelle.

Fonctionnement et mécanisme du corps humain :

- Corps humain et fonctionnement, les différentes pathologies
- Facteurs agissant sur la santé.
- Lésions au niveau de la colonne vertébrale, vertèbres, lombaires.
- Maîtriser les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charge.

Manutention adaptée à son poste de travail :

- Analyse du poste de travail et identification de ce qui est répétitif.
- Application des principes de sécurité physique.
- Utiliser des vêtements adaptés et tous les moyens mis à disposition par son employeur.
- Ajuster son effort en fonction de ses capacités.

Exercices pratiques :

- Evaluer l'action à mener (nature des charges, trajet...).
- Prévention du quotidien.
- Analyser de manière à trouver les bonnes postures, les techniques ou attitudes à adopter, de façon à améliorer le poste de travail ? Echanges sur des solutions adaptées sur le terrain.