

GESTES ET POSTURES – MANUTENTIONS MANUELLES

OBJECTIF PEDAGOGIQUES :

- Donner aux participants les techniques leur permettant d'éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail. (Décret 92958 du 03 septembre 1992, entré en vigueur le 1er janvier 1993),
- Préserver et améliorer l'intégrité physique par une meilleure gestuelle afin de diminuer la pénibilité du travail,
- Développer une réflexion et l'observation sur la méthodologie de travail et l'activité pour rendre les stagiaires acteurs de la prévention.

DUREE : 1 jour (07 heures)

DATES : A définir

HORAIRES : A définir

LIEU : Dans nos locaux ou sur site

EFFECTIF : 1 à 8 personnes

COÛT (non assujetti à la TVA)

Intra : Nous consulter

METHODES PEDAGOGIQUES :

- Apports théoriques,
- Démonstration & application des principes de sécurité physique,
- Livret stagiaire des bonnes pratiques,
- Vidéo projecteur / diaporama.

PUBLIC CONCERNE :

Toute personne exposée aux Troubles Musculo Squelettiques et toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs.

PRE-REQUIS :

Aucun.

MATERIEL :

- Les moyens de l'entreprise ;
- Drap de glisse, planche de transfert, disque de rotation pour les formations spécifiques ;
- Livret de fin de stage.

ENCADREMENT :

- La formation est dispensée par des formateurs possédants plusieurs années d'expérience des formations dans ces domaines (PRAP IBC et 2S, CPS)

OURAGAN FORMATION

Email : contact@ouragan-formation.fr

Tél : 06 15 24 50 95



EVALUATION :

Une évaluation à chaud sera conduite et permettra de mesurer le niveau de satisfaction immédiate du participant.

VALIDATION :

À l'issue de la formation, une attestation de stage sera remise au participant.

LE PLUS DE LA FORMATION :

- ✓ Sensibilisation des stagiaires au risque liés à l'activité physique, avoir les bons gestes et les bonnes postures et agir de façon préventive au quotidien,
- ✓ Visite de l'entreprise avec le formateur et repérage des postes à risques,
- ✓ Réalisation par les stagiaires de plusieurs mises en situations sur les postes de travail,
- ✓ Le programme varie et est adapté en fonction de l'établissement,
- ✓ Support audiovisuel et vidéos.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES :

Création Décret n°2008-244 du 7 mars 2008 - art. (V)

Article R4541-8

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article [R. 4541-6](#) ;

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Article R4541-6

Pour l'évaluation des risques et l'organisation des postes de travail, l'employeur tient compte :

1° Des caractéristiques de la charge, de l'effort physique requis, des caractéristiques du milieu de travail et des exigences de l'activité ;

2° Des facteurs individuels de risque, définis par arrêté conjoint des ministres chargés du travail et de l'agriculture.

Pour les personnes en situation de handicap merci de prendre préalablement contact avec nous pour définir les modalités de votre participation à cette action de formation.

OURAGAN FORMATION

Email : contact@ouragan-formation.fr

Tél : 06 15 24 50 95



PROGRAMME :

FORMATION THEORIQUE :

Statistiques internes des accidents dus à la manutention manuelle des charges :

- Les sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle.

Rappel connaissance du corps humain :

- Colonne vertébrale
- Disques intervertébraux

Conséquences des mauvaises positions :

- Lumbago
- Sciatique
- Hernie discale

Principes de sécurité physique :

- Superposition des centres de gravité
- Fixation de la colonne vertébrale
- Travail primordial des jambes
- Orientation des pieds
- Recherche des bons appuis

Principes d'économie de l'effort

Les auxiliaires de manutention

FORMATION PRATIQUE :

La partie pratique de la formation comporte notamment une partie d'observation :

- La détection, l'évaluation et la prévention des risques liés à la tâche et au poste
- L'adaptation du comportement en fonction des situations de travail

Applications pratiques :

- La manutention
- La manipulation
- Les positions
- Les gestes spécifiques de la profession et de la tâche
- L'aménagement du poste : accès et réglages des équipements

Évaluations / synthèses Bilan de fin de formation

Mis à jour le 28 février 2023