



GESTES ET POSTURES TECHNIQUES DE MANUTENTIONS MANUELLES

Conformément aux recommandations INRS et Art. R 4541 art.7 et 8 du code du travail

PUBLIC :

- Toute personne ayant à effectuer de la manipulation ou du transport manuel de charges.

PRE-REQUIS :

- Présenter les aptitudes médicales requises au port de charges et être âgé au minimum de 18 ans.

OBJECTIFS :

- Être capable d'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention,
- Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence D'accidents,
- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles.

METHODE PEDAGOGIQUE :

- Formation théorique (exposés, questions et exercices) et pratique (manutention de charges diverses).
- Le groupe se compose d'un nombre maximum de 10 candidats.
- Chaque stagiaire devra être équipé d'une tenue de travail adapté, de chaussures de sécurité, de gants
- Diaporama
- Films / vidéos
- Photos
- Mise en situation pratique

DUREE :

- 1 jour soit 7 heures.

PROGRAMME :

1. Formation théorique

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention,
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention,
- Aspect réglementaire,
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée,
- Notions d'effort et de fatigue,
- Evolution des lésions.

2. Formation pratique

- Principe d'économie d'effort,
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge,
- Choix des prises,
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement),
- Les postures de travail,
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort.

VALIDATION :

- Chaque candidat ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques se verra délivrer une attestation de formation.

