



## **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.

