



## Prévention des Risques à la Manutention Manuelle

### GESTES et POSTURES

#### **Objectifs**

Connaitre le risque de son métier afin de repérer dans son travail les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts excessifs ou inutiles  
Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement du corps humain, identifier les différentes atteintes à la santé encourues  
Connaitre les techniques gestuelles appropriées de manutention

#### **Compétences visées**

Etre capable d'appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

Être capable d'identifier les risques liés à l'activité humaine en utilisant des connaissances anatomiques, et physiologique sur le corps humain

Etre capable de proposer des pistes d'amélioration susceptible d'éviter ou de réduire les risques identifier

#### **Public concerné**

Toute personne dont le travail implique : la manutention de charges, l'exécution de gestes précis ou répétitifs, les postures à risques

#### **Prérequis**

Aucun

#### **Durée de la formation et modalité d'organisation**

1 journée, 7 heures

8 :30 à 12 :00 et 13 :30 à 17 :00- 2 stagiaires minimum et 10 maximum.

**Lieu de formation** : sur site client, au plus près des postes de travail

## **Contenu**

### Accueil et attentes

- Les principes généraux de prévention.
- Le document unique
- Clarifier, définir les TMS
- Terminologie des atteintes
- Statistiques
- Le danger, le risque, la situation dangereuse, le mécanisme d'apparition du dommage
- Les facteurs responsables de l'accroissement des TMS
- Anatomie, physiologie, et pathologies associées
- Les composantes d'une situation de travail
- Le travail prescrit, le travail réel
- Analyser les situations et les déterminants
- Evaluer les conséquences santé
- Le travail sur écran
- Ressenti des opérateurs, stress, management
- Les différents principes de levage d'une charge
- Mis en pratique de transport de charges
- Révision des idées forces et évaluation

## **Moyens et méthodes pédagogiques**

- Diaporama, échange des vécus, support vidéo INRS.
- Mis en situation au plus proche de l'activité du salarié
- Notre formation s'articule sur une alternance d'apports théoriques et de pratiques :
- Exposés théoriques réalisés par notre formateur
- Démonstrations pratiques des principes de port de charges par le formateur
- Apport d'expériences du formateur

## **Profil du formateur**

- Formateur diplômé ressources humaine : mention formateur en milieu professionnelle.  
Formateur prévention des risques liés à l'activité physique certifié INRS

## **Modalités d'évaluation**

Une évaluation préalable de positionnement à l'entrée en formation est réalisé dès la demande d'inscription afin d'identifier les connaissances et les besoins de chaque futur participant.

Notre formation s'articule sur une alternance d'apports théoriques et de pratiques :

- exposés théorique réalisés par notre formateur
- apport d'expériences du formateur

- exercices et atelier d'application permettant aux stagiaires et au formateur d'évaluer les progrès individuel et collectif.

Exercices pratiques et autocorrection, mises en situation, participation active, QCM de fin de formation

Une attestation de suivi de formation et/ ou une attestation d'assiduité est remise à chaque participant à l'issue de la formation. Elles précisent les dates de réalisation et le volume horaire suivi.

### **Moyens Techniques**

Ordinateur, vidéoprojecteur supports pédagogiques INRS, gilet sonore, utilisation des objets de l'entreprise pour exercices pratiques de levage. Maquette vertèbres.

### **Tarifs**

- 280 € par personnes. Intra entreprise : nous consulter

### **DELAI D'ACCES**

- Les inscriptions doivent être validées 20 jours minimum avant le début de la formation.

### **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Cependant les personnes atteintes de ce handicap ou d'autre souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Dans les plus brefs délais notre formateur Jean- Luc Dauvergne, également référent handicap de notre organisme, prendra contact avec vous et ensemble nous rechercherons des solutions adaptées à votre situation.

