



Objectifs :

Sensibilisation aux risques de la manutention manuelle en milieu professionnel et techniques gestuelles à adopter en fonction de l'individu et de l'activité

Public :

Toute personne amenée à effectuer des manutentions manuelles : soulever, porter, manipuler et déplacer des charges

Accessibilité PMR :

Prendre contact avec notre référent handicap Gisèle MARCASTEL

Prérequis :

Aucun

Effectif :

De 4 à 10 personnes

Lieu :

Au sein de l'entreprise ou dans nos locaux

Durée :

7 heures de présentiel (1 jour)

Intervenant :

Formateur PRAP certifié par l'INRS

Maintien des connaissances :

Préconisé tous les ans

Evaluation et validation :

Attestation de formation « gestes & postures »

Programme :

Partie théorique :

- Présentation et objectifs de la formation
- Statistiques et réglementation (art .L4121-1 ; R4541-8 ; R4541-6 du Code du Travail)
- Accidents du travail et maladies professionnelles
- Prévention des risques liés à l'activité physique
- Anatomie, physiologie du corps humain, présentation des différents gestes à risques osseux, musculaires, articulaires (dos rond, torsion en charge, gestes répétitifs, TMS, colonne vertébrale,...)

Partie pratique :

Mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'effort :

- Techniques gestuelles de manutentions manuelles
- Exercices pratiques de manutention sur des charges rencontrées dans l'entreprise, exercices de compensation et d'entretien

Actions correctives directement menées sur le poste de travail :

- Gestes à risques
- Faisabilité de la mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Notion de répétitivité de la manutention ou de la manipulation
- Propositions d'axes d'amélioration

Méthode pédagogique :

Face à face pédagogique, exposés interactifs à l'aide de supports audiovisuels adaptés, exercices pratiques de manutention.

Etudes de cas sur poste de travail & actions correctives

Points forts : Attestation de formation « gestes & postures », formation interactive, active et participative.