



GESTES ET POSTURES - MANUTENTION

Initiation

PREVENTION DES RISQUES

Les participants seront capables d'acquérir les bons gestes et les bonnes postures pour toute manipulation de charge, prévenir les lombalgies et réduire la fatigue afin de diminuer le risque d'accident du travail ou de maladie professionnelle.

Programme de la formation et compétences intermédiaires

Formation théorique

- ~ Sensibilisation aux risques d'accident par manutention.
- ~ Aspects réglementaires.
- ~ Notion d'anatomie et de physiologie appliquée.
- ~ Notions d'effort et de fatigue.
- ~ Evolution des lésions.

Formation pratique

- ~ Principe d'économie d'effort et de sécurité
- ~ Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge.
- ~ Choix des prises
- ~ Manipulation de charges de nature 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.

Durée : de 3 heures à 5 heures.
(1 à 2 demi-journée(s))

Nombre de candidats : 2 à 12 personnes
Au-delà, une formation supplémentaire est nécessaire.

Pré requis : Parler Français.

Animateur : 1 formateur expérimenté et certifié par l'INRS en prévention des risques liés à l'activité physique

Pédagogie active et participative

Evaluation : Formative (tout au long de la formation).

Recyclage : Conseillé tous les 2 ans ou lors d'un **changement de poste** du salarié.

Public visé, législation et préconisations

- Salarié, cadre, dirigeant, stagiaire, apprenti de la structure.
- Obligatoire pour toute personne de la structure amenée à porter ou déplacer des charges non mobiles, même occasionnellement. (Art R231-71 du code du travail)

Adaptation à l'entreprise

- Une phase d'observation des participants en situation de travail peut-être nécessaire, **la formation sera alors prolongée de 2 heures.**

Formalités administratives

- ~ Attestation de formation et de présence remis à chaque participant.
- ~ Feuilles de présence et d'émargement
- ~ Evaluation de la formation par les participants transmis à vos services.
- ~ Support de cours remis à chaque stagiaire en fin de formation.

