

## OBJECTIFS



Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.



Former les stagiaires aux techniques de manutention et les adapter à leur poste de travail.

## DURÉE



1 jour soit 7 heures

## NOMBRE DE PARTICIPANT



10 personnes maximum

## PERSONNES CONCERNÉES



Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi

## DIVERS



Remise d'un livret à chaque stagiaire

## VALIDATION



Attestation individuelle de formation

La formation «Gestes et Postures» visent à sensibiliser les personnels d'entreprise aux risques auxquels ils s'exposent dans leur vie professionnelle quotidienne. Par ignorance des conséquences et des impacts durables sur la santé, et surtout les risques liés à la manutention quotidienne, par exemple. C'est ainsi que les formations sont volontairement didactiques et détaillent à la fois la prévention ainsi que la réglementation.

## PROGRAMME

## Théorie :

Statistiques des Maladies Professionnelles

- Définition
- Evolution du Nombre de MP
- Les principales MP avec arrêt

## La réglementation

- Code du travail (Règlementation du travail, port de charges...)

## Les partenaires de la prévention et leur rôle

- Les organismes de prévention et leur rôle

## Les risques liés aux manutentions manuelles et leurs conséquences

- Evaluation des risques
- Les conséquences des AT et MP

## Anatomie et pathologies associées

- Le squelette (Les os, articulations, ligaments, tendons, muscles, colonne vertébrale, vertèbres, moelle épinière, les disques intervertébraux)
- Les facteurs provoquant (Mouvement à éviter, conséquences, pressions exercées sur le dos)
- Les facteurs aggravants (le poids de la charge, la surcharge pondérale, le vieillissement des disques, les déformations permanentes)

## Les troubles musculo-squelettiques

- Les facteurs de risque

## Principes ergonomiques de base sur poste de travail

- Etude du poste de travail
- La position assise
- La station debout

## Soulever et transporter correctement des charges

- Les différents exercices d'échauffement
- Principes de prévention des manutentions manuelles
- Principes de levage d'une charge, levage en hauteur d'une charge, bidons....

## Les gestes de la vie quotidienne

- Principe de base pour les gestes du quotidien

## Exercices pratique

Initiation à la méthode de manutention de port de charge de différents volumes, formes et poids :

- Caisse
- Bidon
- Objets présents dans l'entreprise...

## Étude de cas.

Applications concrètes sur le poste de travail

Gestes et postures fondamentaux

Mise en situation et aménagement des postes de travail

Un contrôle des connaissances par QCM est effectué en fin de stage.

## RAPPEL DE LA LÉGISLATION

Code du travail : Article R. 4541-2 :

On entend par manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.

Code du travail : Article R. 4541-4 :

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6
- D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

