

## **FORMATION GESTES ET POSTURES**

TECHNIQUES DE MANUTENTIONS MANUELLES

Conformément aux recommandations INRS et Art. R 4541 art.7 et 8 du code du travail

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 82 69 09459 69 auprès du Préfet de la région Rhône-Alpes

**PERSONNES CONCERNEES :** Toute personne appelée à effectuer de la manipulation manuelle de charges à son poste de travail.

**PRE-REQUIS:** Présenter les aptitudes médicales requises au port de charges et être âgé au minimum de 18 ans.

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :** Etre 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.

**LOGISTIQUE:** Chaque stagiaire devra être équipé d'une tenue de travail adapté, de chaussures de sécurité, de gants et lunettes de protection.

**PEDAGOGIE :** Formation théorique (exposés, question et exercices) et pratique (manutention de charges diverses). Le groupe se compose d'un nombre maximum de six candidats.

### **PROGRAMME:**

#### ***1. Formation théorique***

Sensibilisation aux risques d'accident par manutention.

Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liés à la manutention.

Aspects réglementaires.

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 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.

### **Validation de la formation :**

Chaque candidat ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques se verra délivrer une attestation de formation.