

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.

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.

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.
  - ~ 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.

Animateur : 1 formateur expérimenté et certifié en prévention des risques, à jour de ses formations continues.

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.