

Gestes et postures de manutention manuelle

Acquérir les compétences pour préserver sa santé et sa sécurité lors d'opérations de manutention manuelle.

Durée: 7 heures (1 jours)

Profils des stagiaires

- Travailleurs ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

Prérequis

- Comprendre les instructions de sécurité.
- Avoir la condition physique suffisante pour participer aux enseignements pratiques.

Objectifs pédagogiques

- Être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes.
- Être capable d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention.

Contenu de la formation

- Enseignements théoriques :
 - Accidents de travail et maladies professionnelles dus à la manutention.
 - Situations à risques.
 - Réglementation applicable à la manutention manuelle.
 - Notions d'anatomie.
 - Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.
- Enseignements pratiques :
 - Études de postes in situ.
 - Techniques de levage et de transport de charges.
 - Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies.
- Bilan de la formation.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formateurs en prévention des risques professionnels, titulaires d'un certificat de compétence en lien avec la spécialité enseignée.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques + vidéos.
- Exercices pratiques.
- Mise à disposition d'un livret de synthèse remis à chaque stagiaire.

- Équipements à mettre à disposition : postes de travail, charges à manutentionner.

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales et reformulations des apprenants.
- Une attestation de fin de formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation, précisant si les objectifs sont atteints ou non, ou en cours d'acquisition.
- Formulaire d'évaluation de la formation.