

Gestes et Postures Manutention Manuelle

Formation initiale

Référence réglementaire

Cette formation a pour objectif de permettre au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou des maladies professionnelles.

Elle permet également à l'employeur de répondre aux obligations du code du travail (art.R4541-8) concernant les manutentions manuelles.

Objectifs

- Être capable d'étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Appliquer les principes d'économie d'effort pour se protéger.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire pour cette formation

Nombre de participants

Jusqu'à 10 participants

Compétences du formateur

Thérapeute Manuel – Méthode Poyet
Formateur en Gestes et Postures
Éducateur des activités physiques dans le cadre des Sapeurs-Pompiers de la Drôme

Matériel Pédagogique

Le matériel pédagogique est adapté à la mise en situation.
Il permet de mettre en pratique l'apport de connaissances théoriques pour une assimilation des techniques :
Paperboard, tableau blanc, films vidéos, photos ou témoignages, exercices pratiques...

Public concerné

Tout public
Salarié amené à manipuler des charges ou faire des gestes répétitifs

Durée

7 heures pauses comprises (soit 1 jour)

Logistique à prévoir

Salle de 20m2 minimum pour la partie théorie + déplacements sur les différents postes des participants pour la pratique

Tarif

Nous consulter

Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement
(Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)

Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

Validation

Méthodes de validation :
Épreuve théorique et pratique
Modalités de validation de la formation : formative
Remise d'attestation de formation

Maintien des compétences

Maintien des acquis recommandé tous les 24 mois

Gestes et Postures Manutention Manuelle

Formation initiale

Programme

✓ Enseignements théoriques :

1. Évaluation des risques professionnels :

- Comprendre l'importance de la prévention :
 - Identifier les multiples aspects liés à la prévention au sein de l'entreprise ou de l'établissement.
 - Situer les acteurs clés de la prévention et leurs responsabilités.
- Connaissance des risques professionnels :
 - Appréhender la genèse des risques professionnels.
 - Reconnaître les risques majeurs associés à son métier et leurs répercussions.

2. Le corps humain :

- Anatomie et pathologies corporelles :
 - Structure musculaire et squelettique.
 - Les affections du dos : lumbago, sciatique, hernie discale.
- Les troubles musculo-squelettiques (TMS) :
 - Les conséquences des sollicitations excessives sur les articulations.
 - Identification des divers facteurs de risques : environnementaux, biomécaniques, individuels et psychosociaux.

✓ Enseignements pratiques :

1. Mise en application des connaissances :

- Identifier dans son propre métier les situations de travail susceptibles de porter atteinte à sa santé ou impliquant des efforts superflus ou excessifs.

2. Sécurité physique et optimisation des efforts :

- Pratique d'exercices d'échauffement musculaire.
- Analyse des postes de travail et évaluation des risques.
- Comprendre les principes de sécurité physique et de gestion efficace des efforts.
- Exercices pratiques pour illustrer ces principes.
- Techniques de réduction des contraintes musculo-squelettiques.

✓ Bilan de la formation

- Discussion en groupe pour évaluer la formation.
- Évaluation de la réalisation des objectifs par chaque participant.
- Identification des axes d'amélioration.
- Recueil de suggestions.
- Remise des attestations de participation.