



## PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES TECHNIQUES DE MANUTENTIONS MANUELLES

Conformément aux recommandations de l'INRS et Art. R 4541-7 et R 4541-8 du code du travail

### Public :

- Toute personne ayant à effectuer de la manipulation ou du transport manuel de charges.

### Prérequis :

- Présenter les aptitudes médicales requises au port de charges,
- Être âgé de 18 ans minimum

### Objectifs :

- Être capable d'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention,
- Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptés pour diminuer la fréquence des accidents,
- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles.

### Durée :

- 1 jour soit 7h de formation.

### Programme :

#### 1. Formation théorique :

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention,
- Statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles dans le secteur de la manutention,
- Aspects réglementaires,
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquées,
- Notions d'effort et de fatigue,
- Principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- Evolution des lésions.

#### 2. Formation pratique :

- Exemples d'application des principes de manutention manuelle,
- Exemples d'application dans la vie quotidienne,
- Exercices d'activités physiques, de compensation et d'entretien,



- Prises et poses de charges,
- Analyses de charges.

**Evaluation :**

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

**Les plus de la formation :**

- Complément de formation adapté (aux risques de) à chaque entreprise,
- Programmation de passage(s) ultérieur(s) pour un suivi de la formation sur le terrain avec le groupe formé,
- Repérer les situations susceptibles de nuire à la santé ou d'entraîner des efforts inutiles et/ou excessifs,
- Proposition(s) d'amélioration(s) sur les postes de travail, après réflexion du groupe et étude plus approfondie du formateur.