

## Objectifs

- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles.
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures.
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques.
- Effectuer les gestes et postures appropriés au travail.
- Sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et troubles musculo-squelettiques (TMS).

## Public concerné

Tout salarié occupant un poste nécessitant des manutentions manuelles, le port de charges ou effectuant des mouvements répétitifs.

## Tarif sur demande

## Prérequis

- Aptitude médicale au port de charges

## Moyens matériels et outils pédagogiques

Ordinateur portable et vidéoprojecteur  
Support de formation powerpoint

## Contenu du dossier de fin de formation

Feuille d'émargement par demi-journée  
Questionnaire de satisfaction stagiaire et client  
Attestation de formation individuelle

## Supports remis au stagiaire

- 1 chevalet porte-nom
- 1 support reprenant l'ensemble des connaissances liées à l'ergonomie, au poste de travail et aux gestes et postures à adopter lors de manutentions manuelles.

## Durée

- 3,5 H à 7 H selon la diversité des postes de travail concernés
- Audit préalable possible sur site si INTRA

## Programme

### Formation théorique et pratique

- Contexte réglementaire,
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles,
- Acteurs et partenaires de la prévention,
- Risques liés aux manutentions manuelles et leurs conséquences,
- Notions élémentaires d'anatomie :
  - Le squelette*
  - La musculature*
  - La colonne vertébrale*
  - L'accident de la colonne vertébrale*
  - Pathologies associées : lombalgies, TMS ...*
- Prévention des accidents et techniques gestuelles :
  - Les conditions d'utilisation de l'Équipement de Protection Individuelle, les aides à la manutention*
  - L'éducation gestuelle : les bons gestes à effectuer et les bonnes postures à adopter selon les objets et charges à manipuler (soulever, transporter et déposer correctement une charge)*
  - Les positions au poste*
  - Caractéristiques de la charge, de l'effort physique requis, du milieu du travail et des exigences de l'activité*
  - Principes ergonomiques de base sur les postes de travail*
- Prise de conscience du personnel :
  - Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail.*
  - L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes.*
  - Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail.*
- Applications pratiques :
  - Étude du poste de travail*
  - Principes de sécurité et d'économie d'effort.*

### Evaluation des acquis

- Evaluation des connaissances sous forme de QCM à l'issue de la formation