

PREVENTION ET GESTION DES RISQUES PHYSIQUES

GESTES ET POSTURES
MANUTENTION MANUELLE

Réf PRPHYS06A

L'INRS rend obligatoire la **formation gestes et postures « manutention manuelle »** qui concerne les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (**Article R 4541-7 et R 4541-8 du code du travail**).

Article R4541-8 : l'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- d'une information sur les risques qu'ils encourent (...);
- d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations.

Cette **formation gestes et postures** permettra d'identifier et de maîtriser les gestes et postures portant un risque sur leur santé.

Compétence(s) visée(s)

- ❖ Adopter les bons gestes et les bonnes postures afin de prévenir les TMS liés à la manutention.

Objectifs de la formation

- Comprendre le mécanisme du corps humain.
- Connaître les risques liés à la manutention manuelle.
- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie et d'économie d'effort.
- Analyser les situations susceptibles de nuire à la santé du personnel ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Adopter les principes fondamentaux de sécurité physique.
- Appliquer les bons gestes et les bonnes postures lors des manutentions pour économiser l'effort.

Contenu

1. Les différents risques professionnels pour le personnel

- Les généralités sur les maladies professionnelles et les accidents du travail.
- Focus sur la réglementation et les Troubles Musculosquelettiques.
- Les enjeux de la prévention pour le personnel et l'employeur.

2. Notions d'anatomo-physio-pathologie du corps humain

- Les notions générales sur le corps humain et son fonctionnement.
- La particularité de la colonne vertébrale.

3. Les différentes formes de troubles musculosquelettiques (TMS) liées au port de charges

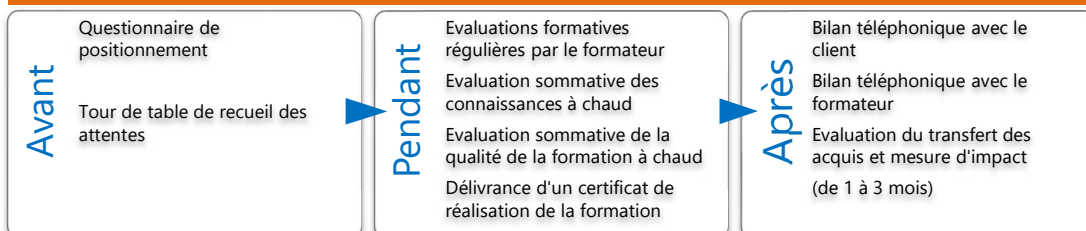
- Définition de la notion de troubles musculosquelettiques.
- Présentation des troubles musculo squelettiques les plus fréquents :
 - De la zone cervicale.
 - Des épaules, des bras, des poignets et des mains.
 - De la colonne vertébrale.
 - De la hanche, du genou et de la cheville.
- Les éléments cardinaux de la prévention des TMS :
 - La prévention des douleurs de dos et des douleurs cervicales.
 - La prévention des douleurs des membres supérieurs / des membres inférieurs.

4. Les principes de sécurité physique et d'économies d'efforts

- Les notions d'effort et de fatigue.
- Les principes d'économie d'effort.
- Les techniques spécifiques lors de port de charges
- Les 9 principes fondamentaux pour une activité sans risque.



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



Public
Toute personne

Pré-requis :
Aucun

Durée
1 jour, soit 7h

Formateur(trice) pressenti(e)
Formateur(trice) spécialiste de la prévention des risques physiques


Nombre de participants (intra)
De 2 à 12 personnes maximum


Matériel nécessaire
Aucun


Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Mises en situation et exercices pratiques
- Diaporama (Transmis après la formation)
- Ordinateur et vidéoprojecteur

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?
Contactez-nous

 **06.09.08.02.20**

 **contact@cjformation.com**

 **www.cjformation.com**

Carine ANCIAUX
Présidente et référente pédagogique

