

## **PUBLIC VISÉ :**

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

## **PRÉ-REQUIS :**

Aptitude physique

## **TYPE D'ACTION :**

- Formation à la sécurité dépendant de l'article L4141-4 du code du travail
- Formation en présence physique uniquement (pas de FOAD)
- Formation en intra-entreprise ou en centre de formation spécialisé

## **CODES DE FORMATION :**

Formacode : 31776 – Geste posture

NSF : 311 – Transport, manutention, magasinage

## **TEXTES OFFICIELS SE RAPPORTANT À L'ACTION DE FORMATION :**

- Manutention : Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15 du code du travail
- Formation à la sécurité : Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13 du code du travail

## **DURÉE :**

- 7 heures (1 jour)
- Les enseignements pratiques et les mises en situations d'évaluation des stagiaires représentent 40 à 50% du temps de formation

## **PÉRIODICITÉ :**

A définir par l'employeur

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR GROUPE :**

8 personnes maximum

## **MOYENS D'ENCADREMENT :**

Organisme de formation déclaré à la DIRECCTE disposant d'un Service Relations Clients, d'un Service Administratif, et d'une équipe pluridisciplinaire de formateurs.

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Formateurs en prévention des risques professionnels.
- Supports d'animation pédagogique standardisés, utilisés en vidéo-projection.
- Installations en centre de formation : salle de cours, tables, chaises, mur clair pour la projection, tableau papier ou effaçable. En cas de formation intra-entreprise, des installations équivalentes doivent être mises à disposition par l'employeur des stagiaires.

## **MOYENS TECHNIQUES :**

### **Equipements à mettre à disposition :**

- Postes de travail
- Charges à manutentionner

### **Moyens d'évaluation :**

- Le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen de questionnement oral 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.

## **OBJECTIF DE LA FORMATION :**

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention.

## **PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION :**

- Enseignements théoriques
- Accidents de travail et maladies professionnelles dûs à la manutention
- Situations à risques
- Réglementation applicable à la manutention manuelle
- Notions d'anatomie :
  - Organisation musculaire
  - Le squelette et la colonne vertébrale
  - Troubles musculo-squelettiques
- Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts :
  - Démultiplication des masses
  - Recherche de l'équilibre
- Vidéos
- Enseignements pratiques
- Etudes 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**

## **TARIF :**

**Inter / Intra / Groupe / Individuel : sur devis, nous consulter**