


Gestes et Postures Manutention de charges inertes



Cette sensibilisation permet aux stagiaires d'utiliser les techniques de manutention manuelle adaptées aux situations de travail et d'appliquer au quotidien les notions de sécurité physique et d'économie d'effort.

	Toute personne exposée à des activités imposant des postures statiques et/ou contraignantes dans tous secteurs d'activité.
	3 heures 30 en présentiel.
	De 1 à 10 stagiaires.
	En Île-de-France / Paris
Pré-requis	Aucun niveau de connaissance préalable n'est requis pour suivre cette formation.
Accessibilité	Si un stagiaire à des contraintes particulières liées à une situation de handicap, veuillez nous contacter au préalable afin que nous puissions adapter l'action de formation. Nos salles sont conformes aux normes d'accessibilité.
Formateur(s)	Formateurs PRAP IBC habilités suivant un dispositif INRS imposé, à jour de leurs formations.
Tarifs	Sur devis en INTRA.
Horaires	À la carte
Contact	christine.delaune@acms.asso.fr

Références réglementaires :
Art. L4121-1, R4541-7 et R4541-8 du code du travail

OBJECTIFS

- Observer et identifier les risques liés à son activité, appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin de diminuer les risques d'AT/MP.
- Diminuer les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- Utiliser les aides techniques mises à disposition.
- Participer à la maîtrise du risque.

APTITUDE

- Repérer les risques liés à la manutention manuelle ou aux mauvaises postures.
- Améliorer les gestes et les postures lors de son activité de travail et dans sa vie quotidienne.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentations, exercices pratiques d'applications.
Application des techniques avec les aides techniques.

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, ordinateur, (vidéo-photos-diaporama).
Repérage des situations à risque sur les postes de travail.
Mannequin articulé, coupe dorsolombaire.
Une caisse avec poignées et une sans poignées.
Un support pédagogique est remis à chaque participant.

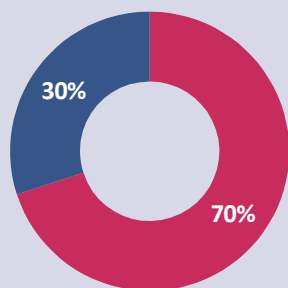
MODALITÉS D'ÉVALUATION

Fiche d'évaluation des acquis tout au long de la formation au travers des exercices réalisés.
Évaluation à chaud et à froid.
Certificat de réalisation de la formation.

Gestes et Postures Manutention de charges inertes



Répartition du temps



■ Théorie ■ Pratique

COMPÉTENCES

Avant la formation : échange téléphonique avec le demandeur.

Pour une démarche efficace : il faut consacrer un temps nécessaire à la préparation de l'action de formation en amont avec le formateur une fois la date validée.

Domaine d'acquisition 1

Notion de base de la prévention des risques en entreprise.

- Les chiffres en termes d'accidents
- Définition des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique.
- Les enjeux humains, financiers et organisationnels de la prévention.

Domaine d'acquisition 2

Notions d'anatomie et pathologies.

- Les limites du corps humain : anatomie, physiologie, pathologies.
- Repérer les risques liés à la manutention.

Domaine d'acquisition 3

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

- Exercice de manutention manuelle.
- Réflexion sur les possibilités d'amélioration des conditions de travail

À savoir
Mise à jour des connaissances
conseillée tous les 24 mois.