



GESTES & POSTURES – MANUTENTION MANUELLE

1 jour – 7 heures



Objectifs

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention - Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

Profil du formateur

- Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) certifié INRS, expert en prévention des risques, qualifié K9 CONSEIL selon notre processus qualité

Public concerné

- Toute personne appelée à manipuler des charges

Document(s) délivré(s) suite à l'évaluation des acquis

- Attestation de fin de formation

Niveau de connaissance préalable requis

- Ne pas avoir de contre indication médicale au port des charges

Modalités d'évaluation des acquis

- Exercices pratiques en salle

Moyens techniques et pédagogiques

- Exposés et exercices pratiques : manutention de charges diverses
- Maquette squelette, vidéos
- Mises en situation sur site (aux postes de travail)

Programme

1°/ Définitions et contexte :

- Risques et accidents de manutention (statistiques AT/MP)
 - Aspects réglementaires et normatifs
 - Notions d'anatomie et de physiologie appliquée (risques de lésions)
- ⇒ Exercice pratique : Chasse aux risques (en salle ou sur le poste de travail)

2°/ Principes de sécurité et d'économie d'effort (Gestes et postures)

- Principes d'économie d'effort
 - Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge
- ⇒ Exercice pratique – Echauffement / éveil musculaire – Manipulation de charges diverses – Etirement / soulagement des tensions

3°/ Aménagement des postes de travail :

- Utilisation des aides à la manutention
- Approche par l'ergonomie et l'organisation du travail
- Plan d'action d'amélioration des conditions de travail

- Nota : Venir avec ses EPI (tenue de travail, gants de manutention et chaussures de sécurité)



Nos formations peuvent être accessibles aux personnes à mobilité réduite (support, pédagogie et locaux). N'hésitez pas à nous contacter afin d'analyser votre besoin et d'adapter la formation le cas échéant.

**Le +
K9 CONSEIL**

+ Mise en situation pratique au poste de travail avec analyse préalable

+ Formateurs experts en prévention des TMS et des risques liés à l'activité physique

07 87 08 75 03
k9conseil@gmail.com



DATES

(Sur demande auprès
de notre organisme)

Tarifs

Stage interentreprise :
250€ / personne

Stage intraentreprise :
850€ / groupe
(10 pers maxi.)



K9 CONSEIL – Formation et Conseil en Santé et Sécurité au Travail

Tel : 07 87 08 75 03 Email : k9conseil@gmail.com

SIRET 91064739500011 - Code APE : 85.59A

Déclaration d'activité de Formation N° : 32 020 157 702

IPRP : 258-02-2020 - N°TVA : FR53 910 647 395

