

Public :

- Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.
- Personne en situation de handicap : nous contacter en amont de la formation pour pouvoir adapter la formation et/ou les locaux à la nature de l'handicap.

Prérequis :

- Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

Nombre de participants :

- 10 personnes maximum.

Objectifs :

- À l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure d'identifier les contraintes physiques (mauvaises postures et gestes déclencheurs de douleurs).
- Il sera en capacité de maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges.

Matériel Pédagogique :

- Du matériel adapté est mis à disposition des stagiaires : carton, caisse, bidon, charge longue...
- Gilet pédagogique avec signal sonore lors de mauvaise posture.

Pédagogie :

- Exposé théorique appuyé d'un support PowerPoint
- Exercices pratiques de port de charge de différents volumes, formes et poids...
- Réflexion amenée par des outils ludiques (travail en groupe, puzzle, étude de cas, vote coloré, etc.).

Intervenant :

- Formateur spécialisé dans la prévention des risques professionnels.

Attribution finale :

- La formation est sanctionnée par une attestation de fin de formation.
- Remise d'un livret aide-mémoire en fin de formation.

Modalités d'accès : tarif - lieu - date :

- Pour tout renseignement, nous contacter via notre site internet www.previpas.fr ou par téléphone au 06.19.79.91.58 ou par mail : previpas-formation@orange.fr

Programme

Rappel réglementaire : Art R 4541-8 du Code du Travail : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Clarifier les enjeux de la prévention :

- Présentation des statistiques d'accidents du travail et des maladies professionnelles ;
- Les enjeux Humains, Économiques et Juridiques de la prévention.

S'approprier les notions d'anatomie du corps humain :

- Muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux,
- Les dysfonctionnements : os, ligaments, muscles et tendons.
- Les accidents dorso-lombaires (lumbago, sciatique, hernie).

Identifier les facteurs de risque des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) :

- Les mobilités articulaires.
- La répétitivité.
- Les efforts importants.
- Le poids.
- Postures contraignantes.

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort de la manutention manuelle :

- Les éléments de la situation de travail : la charge, le milieu, l'effort physique requis, l'activité.
- Les bases de la manutention : les prises, la stabilité, le centre de gravité, la force des jambes, la position de la colonne, les bras...

Réaliser des exercices pratiques :

- Mise en application des principes de base de la manutention manuelle lors de la manipulation de différents volumes, formes et poids : carton, bidon, charges longues, caisses....

Modalité du contrôle des connaissances :

- Une évaluation formative en continue est réalisée permettant de valider les compétences acquises tout au long de la formation.
- Les stagiaires répondent à un QCM pour permettre d'évaluer leurs connaissances en début et en fin de session.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.