

## **GESTES ET POSTURES PREVENTION DES RISQUES LIES AUX MANUTENTIONS MANUELLES**

### PUBLIC & PREREQUIS

- ▶ La formation des risques liés aux manutentions manuelles concerne toute personne dont le travail implique régulièrement la manutention de charges, l'exécution de gestes précis ou répétitifs, les postures à risques.
- ▶ avoir de plus de 18 ans.

### OBJECTIFS

L'objectif est d'aborder les problèmes pour toutes les manutentions ou manipulations qu'un travailleur est amené à effectuer à son poste de travail.

L'apprentissage aux gestes permettra à chacun de gérer au mieux la manutention sans risques pour son dos.

- ▶ connaître son dos
- ▶ comprendre le mal de dos
- ▶ apprendre à ménager son dos

### PROGRAMME THEORIQUE ET PRATIQUE

- ▶ Contenu
  - anatomie
  - fonctionnement
  - origine du mal de dos
- ▶ Applications pratiques
  - Comment protéger son dos
  - Changer l'orientation d'un objet pesant
  - Charger un objet dans un véhicule
  - Evacuer un objet vers un autre lieu, soit pour stocker, ranger, alimenter ou dégager un poste de travail

## **MOYENS PEDAGOGIQUES/ENCADREMENT**

- ▶ Outils pédagogiques (théorie et pratique)
  - Salles de formation spacieuses et lumineuses, ordinateur, vidéoprojecteur et tableau blanc
  - Livrets de formation remis aux stagiaires
  - Mannequin articulé
  - Matériel d'instruction

- ▶ Encadrement formation

La formation est encadrée et animée par un formateur spécialisé ayant une expérience significative dans le domaine de formation (BTP et industriel).

---

## **SUIVI - EVALUATION DE LA FORMATION**

- ▶ Chaque participant signe, par demi-journée, une feuille d'émargement, également signée par le formateur et dont copie est adressée au client.
  - ▶ Evaluation de la formation : évaluation théorique et pratique
- 

## **DUREE DE FORMATION**

- ▶ 1 journée (7h)

La durée de la formation est déterminée en fonction des besoins du client et précisée dans la convention de formation.

---

## **VALIDATION – VALIDITE**

Le centre de formation délivre une attestation de formation comportant l'avis du formateur.

La loi ne prévoit pas de durée de validité, ni de recyclage obligatoire, contrairement à d'autres formations.

Toutefois, afin de pouvoir prendre en compte les différentes évolutions réglementaires, et la réactualisation, il est recommandé de renouveler cette formation tous les 5 ans.