

RISQUES_PHYSIQUES

Formation Gestes et Postures de Travail

Durée : 1 jours (7 h)

Public : Toutes personnes effectuant des manutentions manuelles

	Code produit	Tarifs *	Participants	Modalités spécifiques
INTRA	P500	790 € pour 1 groupe	De 1 à 12 participants	

* Les tarifs sont nets de TVA, les formations en INTRA engendrent des frais > Nous consulter

Objectifs :

- Connaître les enjeux de la sécurité physique pour mieux prendre soin de soi,
- Être capable de comprendre et d'appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour réduire les contraintes physiques,
- Être capable de comprendre l'intérêt d'un échauffement,
- Être capable d'utiliser les aides mécaniques et d'appliquer les bonnes pratiques de manutention pour limiter les risques professionnels.

Programme :

1. Sensibilisation aux impacts des risques physiques

- Notions de sécurité :
 - Définition d'un accident de travail (AT), accident de trajet, maladie professionnelle (MP).
- Statistiques :
 - Nationales sur les risques liés à l'activité physique et aux chutes.
 - Indicateurs (TF, IF, TG).
 - Statistiques spécifiques à l'entreprise (le cas échéant).

2. Cadre légal et réglementaire

- Manutentions manuelles et Code du Travail.
- Évolution de la norme X 35-109.
- Intégration de la manutention manuelle dans le cadre de la pénibilité au travail.

3. Notions d'anatomie

- Construction du corps humain :
 - Squelette, ligaments, articulations, muscles, tendons.
- Pathologies liées au travail :
 - Accidentelles et dues à l'usure.
- Focus sur la colonne vertébrale :
 - Composition, rôle et fonctionnement.
 - Contraintes et atteintes.

4. Échauffement : un atout pour la prévention

- Bases théoriques des bienfaits de l'échauffement.
- Mise en pratique : exercices simples.



5. Principes de sécurité et d'économie d'effort

- Importance de l'équilibre pour protéger la colonne vertébrale.
- Bases pour :
 - Lever, porter, déplacer, poser une charge.

6. Mise en pratique

- Techniques de manutention manuelle :
 - Charges simulées.
 - Charges réelles issues de l'environnement de travail des participants.

7. Matériel et recours collectif

- Utilisation du matériel de manutention disponible.
- Promotion des bonnes pratiques pour une utilisation collective des compétences.

Prérequis :

Savoir lire et écrire la langue française

Moyens techniques et pédagogiques :

- Salle équipée de chaises et tables permettant la projection de supports informatiques (écran ou mur blanc)
- Ordinateur et vidéoprojecteur
- Un tableau
- Matériel pédagogique pour l'entraînement en salle (caisse à poignée, carton, bidon...)
- Un accès aux postes de travail concernés si possible (autorisation et mise à disposition des EPI pour les participants).

Intervenant et moyens d'encadrement :

- Les intervenants sont des spécialistes de la prévention des risques liés aux activités physiques.

Modalités d'évaluation :

QCM

Mises en situation

Informations complémentaires :

En fin de formation, les participants se verront remettre un livret Mémo Gestes et Postures.

