

Formation Gestes et Postures

Objectifs pédagogiques

Savoir : Connaitre l'anatomie fonctionnelle du corps humain.

Savoir-faire : Etre capable de mettre en œuvre des principes d'économie d'effort.

Savoir être : Développer la capacité d'analyse en fonction de la manutention à effectuer pour y appliquer les principes généraux de la prévention.

Programme

Théorie :

Analyse des accidents du travail liés aux manutentions manuelles

Analyse du risque :

- Notion d'anatomie et physiologie
- Mise en évidence des risques d'accidents au niveau osseux, articulaire, musculaire

Prévention du risque :

- Prévention des accidents de manipulation
- Principes de sécurité physique
- Principes d'aménagement des postes de travail

Pratique :

- Application des principes de manutention manuelle
- Application dans la vie quotidienne
- Exercices de compensation et d'entretien

Durée

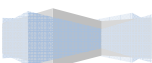
7h00 pour un groupe de 12 personnes maximum

Public concerné

Personnels concernés par la manutention manuelle

Prérequis

Aptitude médicale à la manutention manuelle



Moyens pédagogiques

Animation sous forme d'exposés interactifs, de démonstrations commentées et justifiées, d'études de cas et de mises en pratique.

Moyens d'encadrement de la formation

1 formateur PRAP (Validation INRS/CARSAT)

Suivi de l'exécution du programme

Evaluation formative par le formateur sur chaque objectif spécifique de la formation.

Appréciation des résultats

Validation des connaissances théoriques par QCM en fin de session.

Validation de l'acquisition pratique par évaluation du formateur.

Evaluation de la formation par les apprenants en fin de session.

Références réglementaires :

Article R4541-5 du code du travail : Lorsque la manutention manuelle ne peut pas être évitée, l'employeur :

1° Evalue les risques que font encourir les opérations de manutention pour la santé et la sécurité des travailleurs ;

2° Organise les postes de travail de façon à éviter ou à réduire les risques, notamment dorso-lombaires, en mettant en particulier à la disposition des travailleurs des aides mécaniques ou, à défaut de pouvoir les mettre en œuvre, les accessoires de préhension propres à rendre leur tâche plus sûre et moins pénible.

Article R4541-6 du code du travail : Pour l'évaluation des risques et l'organisation des postes de travail, l'employeur tient compte :

1° Des caractéristiques de la charge, de l'effort physique requis, des caractéristiques du milieu de travail et des exigences de l'activité ;

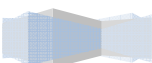
2° Des facteurs individuels de risque, définis par arrêté conjoint des ministres chargés du travail et de l'agriculture.

Article R4541-8 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.

