

## Objectifs

- A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention.

## Public concerné

Travailleurs ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

## Prérequis

Aucun prérequis – Aptitude physique

## Tarif

INTRA : sur devis

## Dispositif de suivi - Validation des acquis – Support stagiaires Fin de formation

- Ouverture de la session : Recueil des attendus des stagiaires – Tour de table
- Feuille d'émargement par demi-journée
- Evaluation continue tout au long de la formation Test Validation des acquis en fin de formation
- Fermeture de la session : Retour sur les attendus recueillis
- Questions/réponses
- Remise du support sur clé USB
- Questionnaire de satisfaction stagiaire et client
- Attestation de formation individuelle

## Moyens pédagogiques techniques, encadrement et animation

- Formation en présentiel
- Exercices sur l'analyse de situations
- Ordinateur portable et vidéoprojecteur, paper board
- Support de formation PowerPoint
- Support remis aux participants sur clé USB
- Formateur : animateur/consultant en prévention des risques professionnels

## Durée

➤ 7 heures

INTRA et/ou  
INTER

## Programme

### Enseignements théoriques

- Accidents de travail et maladies professionnelles dus à la manutention.
- Situations à risques.
- Réglementation applicable à la manutention manuelle.
- Notions d'anatomie :
  - Organisation musculaire
  - Le squelette et la colonne vertébrale
  - Troubles musculosquelettiques
- Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.
  - Démultiplication des masses
  - Recherche de l'équilibre
- Vidéos

### Enseignements pratiques

- Etudes de postes in situ.
- Techniques de levage et de transport de charges.
- Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies

### Règlementation

Manutention :

Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15 du Code du Travail.

Formation à la sécurité :

Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13 du Code du Travail.

Effectif préconisé par session :  
3 stagiaires minimum  
10 stagiaires maximum