

GESTES ET POSTURES DE MANUTENTION

PUBLIC VISÉ :

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs.

DURÉE :

1 jour de 7 heures soit 7 heures

LIEU DE FORMATION :

- Inter-Entreprise : OFTS, 670 rue du Noyer des Bouttières, 76800 Saint Etienne du Rouvray
- Intra-Entreprise : Dans vos locaux

OBJECTIFS :

Acquérir une gestuelle optimale et les réflexes à adopter lors du port de charges, prévenir les apparitions de maladies professionnelles et accidents du travail liés à la manutention

NATURE DE L'ACTION :

Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

MOYENS PÉDAGOGIQUE :

- Salles de cours équipées
- Moyens de projection multimédia et face-à-face pédagogique, exposés et démonstrations.

MOYENS TECHNIQUES :

- Charges de manutention variée

MOYENS HUMAINS :

- Formateurs qualifiés et expérimentés

Franck MESNIL-RÉE (Formateur) / Thierry BIDAULT (Formateur)

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DES ACQUIS :

- Attestation de présence
- Questionnaire à choix multiples
-

TYPE DE VALIDATION :

Contrôle des connaissances, Certificat de réalisation

PROGRAMME

CONTENU THÉORIQUE

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - LES ENJEUX - Les accidents du travail (statistiques) - Les principales causes d'accident du travail - Les indicateurs d'accidents du travail - Les moyens de prévention - Les accidents de transport manuel et de manutention - NOTIONS D'ANATOMIE - Le squelette et la musculature - La colonne vertébrale et son rôle - Les accidents de la colonne vertébrale - Les disques intervertébraux (composition – rôle – lésions) - Les facteurs aggravants - L'éducation gestuelle | <ul style="list-style-type: none"> - PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE - Lever et porter des charges - La recherche de l'équilibre - L'économie de l'effort - Rythmes de l'effort - Choix des prises - Le travail musculaire (travail dynamique – travail statique) - Principe de sécurité physique (polygone de sustentation – superposition des centres de gravité – paliers intermédiaires – etc...) - Ce qu'il ne faut pas faire - LA PREVENTION - L'organisation des manutentions, Les E.P.I. |
|---|--|

CONTENU PRATIQUE

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Exercices avec divers matériels utilisés dans l'entreprise (et mis à disposition) - Mise en application des règles générales | <ul style="list-style-type: none"> - Exemples de mise en application de ces règles dans la vie quotidienne - Examen des difficultés particulières rencontrées dans l'entreprise |
|---|---|