

## PLAN : Initiation à la manutention

### - Gestes & Postures au Travail -

#### Le savez-vous ?

Les cycles de formation « Gestes et Postures » visent à sensibiliser les personnels d'entreprise aux risques auxquels ils s'exposent dans leur vie professionnelle quotidienne. Par ignorance des conséquences et des impacts durables sur la santé, et surtout les risques liés à la manutention. C'est ainsi que les formations sont volontairement orientées à la fois sur la prévention et la réglementation.

#### PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié de tout secteur

#### THÉMATIQUES DE LA FORMATION

- + L'accident du travail
- + Notions d'anatomie, physiologie et de pathologie
- + Prévention du risque
- + Principes de base
- + Manutention de charges diverses
- + Exercices d'acquisition des automatismes de travail
- + Le poste de travail (apport de connaissances)

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- + Formation essentiellement pratique
- + Echanges entre formateur et les participants
- + Apport de connaissances
- + Démonstrations par le formateur
- + Ateliers d'apprentissage des gestes et des postures

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Ordinateur
- + Vidéo projecteur
- + Objets divers (seaux, caisses, bouteilles de gaz, boîtes, cartons...)
- + Mannequins
- + Colonne vertébrale factice
- + Tapis de sol

#### INTERVENANT

Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique

#### DURÉE

1 heure de visite préalable afin d'élaborer un programme adapté  
1 jour (7 heures) – Possibilité d'étudier une amplitude horaire plus ou moins importante

#### DATE

Formation uniquement en intra

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Formation au sein de votre structure : groupe de 4 à 12 personnes maximum

#### ÉVALUATION & VALIDATION

La Croix-Rouge française délivre une attestation de participation

#### OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- + De mettre en œuvre des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation
- + De repérer dans son travail les postures susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs
- + Etre capable de mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale
- + Assurer une manutention efficace

#### Renseignements & Inscriptions

[crfp.rhone-alpes@croix-rouge.fr](mailto:crfp.rhone-alpes@croix-rouge.fr)

☎ 04 77 59 39 72

Fiche d'inscription - [ici](#) -

ORGANISATION AVEC  
SYSTÈME QUALITÉ  
CERTIFIÉ PAR DNV GL  
= ISO 9001 =

croix-rouge française 



## PROGRAMME DE FORMATION : 7 HEURES

### ACCUEIL ET PRESENTATION

#### PARTIE 1 : L'ACCIDENT DU TRAVAIL ET LES MALADIES PROFESSIONNELLES

- + Les accidents du travail et les maladies professionnelles (statistiques)
- + Définir l'accident du travail et les maladies professionnelles (**enjeux humains**)
- + L'accident du travail, un coût pour l'employeur (**enjeux financiers**)
- + L'obligation réglementaire, mettre tous les moyens en place (**enjeux réglementaires**)
- + Les différentes responsabilités de l'employeur (**enjeux de responsabilité**)

#### PARTIE 2 : NOTION D'ANATOMIE, PHYSIOLOGIE ET PATHOLOGIE

- + Le fonctionnement du corps humains lors de l'activité physique
- + Les limites de l'appareil locomoteur
- + Les troubles musculo squelettique
- + Les conséquences sur la santé

#### PARTIE 3 : PRÉVENTION DU RISQUE

- + L'obligation d'évaluation des risques pour la sécurité et la santé des salariés
- + La démarche d'évaluation des risques professionnels
- + Présentation de l'ensemble des risques professionnels

#### PARTIE 4 : PRINCIPE DE BASE DE LA MANUTENTION

- + Notion de manutention dans la vie quotidienne

#### PARTIE 5 : LES DIFFERENTS GESTES ET POSTURES SUR LE POSTE DE TRAVAIL

- + Ateliers d'apprentissage des gestes et des postures
- + Initiation à la méthode de manutention de charges

### EVALUATION DE FIN DE FORMATION

#### FORMATION COMPLÉMENTAIRE

- + Initiation aux postures statiques et dynamiques sur écran

