

MANUTENTION EN MILIEU PROFESSIONNEL

Remise à niveau -Tous secteurs-

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié de tout secteur ayant été déjà suivi la formation « Gestes et postures au travail »

THÉMATIQUES DE LA FORMATION

- + L'accident du travail et les maladies professionnelles
- + Rappel : Notions d'anatomie, physiologie et de pathologie
- + Prévention des risques professionnels
- + Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- + Manutention de charges diverses
- + Exercices d'acquisition des automatismes de travail

MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

Formation essentiellement pratique, retour d'expériences

Echanges entre formateur et les participants sur leur pratique

Apport de connaissances

- + APPRENTISSAGE : exposés participatifs, immersion, travail de groupe, mise en pratique des bonnes pratiques de manutention
- + APPLICATION : Port de charge dans le respect des principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Ordinateur
- + Vidéo projecteur
- + Charges inertes (seaux, caisses, cartons...) + matériels utilisés sur place
- + Mannequin articulé Gestes et Postures
- + Colonne vertébrale factice (en option)

REFERENCES ET DOCUMENTS D'APPUI

- + Publications, vidéos INRS
- + Site Légifrance, statistiques CARSAT

INTERVENANT

Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique

DURÉE

1 demi-journée (4 heures) / Formation uniquement en Intra

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Formation au sein de votre structure : groupe de 4 à 10 personnes maximum

ÉVALUATION & VALIDATION

L'évaluation s'effectuera sur de la mise en pratique de manutention

La Croix-Rouge française délivre une attestation de participation aux stagiaires ayant suivi l'intégralité de la formation « remise à niveau Manutention en milieu professionnel »

OBJECTIFS

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

- + De repérer dans son travail les postures susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs
- + De mettre en œuvre des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation
- + 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 et inscriptions

crfp.aura@croix-rouge.fr

 04 77 59 39 72

croix-rouge française



GESTES ET POSTURES Remise à niveau

PROGRAMME DE FORMATION :

ACCUEIL ET PRÉSENTATION

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

- + Rappel sur les accidents du travail et les maladies professionnelles
 - o Statistiques de l'entreprise et/ ou du secteur d'activité

PARTIE 2 : RAPPEL : 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 : PRINCIPE DE BASE DE LA MANUTENTION MANUELLE

- + Rappel des règles de manutention dans le respect des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - o Superposer les centres de gravité
 - o Assurer l'équilibre
 - o Assurer les prises
 - o Fixer la colonne vertébrale
 - o Travailler avec les cuisses
 - o S'aider des appuis
 - o Maintenir la charge les bras tendus (si possible)

PARTIE 4 : LES DIFFERENTS GESTES ET POSTURES SUR LE POSTE DE TRAVAIL

- + Maintien et actualisation des gestes et des postures
 - o Exercices de manutention seul ou à 2
 - o Manutention sur le poste de travail
 - o Utilisation des aides mécaniques

Matériel mis à disposition par la structure et/ ou matériels de manutention fournis par le formateur

EVALUATION DE FIN DE FORMATION

