

#### Le saviez-vous ?

Les cycles de formation « Gestes et Postures » visent à sensibiliser les personnels d'entreprises aux risques auxquels ils s'exposent dans leur vie professionnelle et quotidienne. Du fait de l'ignorance des conséquences et des impacts durables sur la santé, oriente la formation à la fois sur la prévention et sur la réglementation.

#### PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié de tout secteur

#### PRE-REQUIS

Aucun pré requis nécessaire pour suivre cette formation

#### THÉMATIQUES DE LA FORMATION

- + Les accidents du travail et les maladies professionnelles
- + Les conséquences pour la santé
- + Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- + Manutention de charges diverses

#### MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

- + DECOUVERTE : brainstorming, questionnement...
- + APPRENTISSAGE : exposés participatifs, travail de groupe, Appropriation des bonnes pratiques de manutention
- + APPLICATION : Port de charge dans le respect des principes de sécurité physique et d'économie d'effort

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

#### REFERENCES ET DOCUMENTS D'APPUI

- + Publications INRS - Livret d'accompagnement à la manutention occasionnelle
- + Site Légifrance, statistiques CARSAT

#### INTERVENANT

Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique

#### DURÉE

Une demi-journée : (3 Heures 30)

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Formation **INTRA uniquement** : 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.

#### OBJECTIFS

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

- + Repérer dans son travail les postures susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs
- + Mettre en œuvre des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort lors d'une manutention occasionnelle
- + 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](mailto:crfp.aura@croix-rouge.fr)

 04 77 59 39 72

### PROGRAMME DE FORMATION :

#### ACCUEIL ET PRÉSENTATION

#### PARTIE 1 : NOTIONS DE RÉGLEMENTATION

- + Réglementation
  - o Obligation de l'employeur : Code du travail 4121
  - o Manutention manuelle : Code du travail R4510 -1 à R 4510-10
- + Définitions : Accidents du travail et les maladies professionnelles, statistiques

#### PARTIE 2 : ANATOMIE - PATHOLOGIE - PHYSIOLOGIE

- + Le fonctionnement du corps humain lors de l'activité physique
- + Les limites de l'appareil locomoteur
  - o Les zones articulaires
- + Les troubles musculo-squelettique (TMS)

#### PARTIE 3 : PRINCIPE DE BASE DE LA MANUTENTION ET LES DIFFERENTS GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

- + Appréhender et situer l'intérêt et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans les situations de manutention manuelle
- + Principe de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- + Moyens et méthodes adaptés pour faciliter la manutention
- + Notions de manutention

#### PARTIE 4 : MISE EN PRATIQUE

- + Exercices d'acquisition des automatismes de travail en ateliers d'apprentissage des gestes et des postures
  - o Manutention seul ou à 2

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

#### EVALUATION DE FIN DE FORMATION

