

Gestes et postures lors de manutentions manuelles

Réf. : FT-SECU-GP-RV

Durée formation : 0,5 jour

Objectifs : Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle. Adopter les bons gestes & postures au quotidien dans le travail. Utiliser de façon optimale les équipements mis à disposition du personnel.

Public : Tous les salariés appelés à effectuer des manutentions manuelles.

Pré requis : Aucun.

Méthode pédagogique : Diaporama - Fiches synthèses - Études de cas (vidéo-photo) - Utilisation d'objets manutentionnés dans le travail. Les apports méthodologiques sont illustrés d'exemples puis concrétisés à partir d'une recherche collective sur l'application possible en situation.

Déroulement de la formation : Mise à disposition d'une salle de formation équipée de vidéo-projecteur, de tableau blanc et de hauts-parleurs et caméra si nécessaire. Accueil du/des stagiaire(s) 15 minutes avant le démarrage de la formation autour d'un café.

Suivi : **Avant la formation**, le participant est invité à compléter un **questionnaire d'évaluation avant formation**. Il pourra être audité par le formateur et/ou le conseiller commercial. **En début de formation**, le participant est invité à exprimer ses attentes afin de valider l'adéquation entre les objectifs individuels et de formation. Ces attentes seront reprises lors de la séquence d'évaluation de la formation pour relever, en tour de table, le niveau d'attente exprimé par le participant ainsi que sa satisfaction vis-à-vis du contenu et du déroulement de la formation. Une **fiche d'évaluation «à chaud»** sera remplie par le stagiaire. Un **compte-rendu de formation** sera rédigé par le formateur à l'issue de la formation. Une **fiche de suivi «post-formation»** sera remplie par le stagiaire 3 mois après la formation afin de vérifier l'utilité de celle-ci.

Validation : Une attestation de fin de formation sera remise à l'issue de la formation.

Moyen de suivi de la formation : Émargement.

Information réglementaire : « L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (...) d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. » (Article R 4541-8 Code du Travail).

1. PARTIE THÉORIQUE

- Quelques Définitions (TMS – Manutentions manuelles, etc.).
- Notions d'Anatomie du corps humain et de biomécanique du mouvement.
- Les pathologies associées aux mauvais mouvements.
- Les principes généraux de manutention.

2. PARTIE PRATIQUE

- Applications des principes généraux de manutention.
- Applications sur les postes de travail de l'entreprise.

3. LES «PLUS»

- Personnalisation : mise en application dans des situations quotidiennes du personnel.
- Réalisation d'un film lors de la formation pour une meilleure appropriation et de fiches synthèses.

NB : Cette formation peut entrer dans le cadre d'un plan d'action afin de limiter et prévenir la pénibilité pour les manutentions manuelles de charge et les postures pénibles définies comme positions forcées des articulations.