

## Objectifs de la formation

- Appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention
- Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents
- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles
- Appliquer les principes de sécurité physiques et d'économie d'effort en fonction de la situation
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants

## Personne concernée

Tout public

## Prérequis

Aucun niveau de connaissance préalable n'est requis pour suivre cette formation

## Méthodes Pédagogiques

**Modalités :** en présentiel

**Méthodes pédagogiques :** Alternance d'exposés théoriques de démonstration et d'explications du formateur, mise en situation - Réflexions de groupe guidées par l'animateur

**Ressources :** support Powerpoint

**Intervenant :** formateur certifié PRAP par l'INRS

## Organisation

**Nombre de participants :** jusqu'à 10 participants

**Durée :** 7 heures soit 1 journée

**Le délai d'accès** tient compte des différentes formalités nécessaires à l'accessibilité à la formation dans un temps minimum d'un mois avant le début de l'action.

**Validation de la formation :** Attestation de fin de formation – Attestation de présence

## Modalités d'évaluation

**Evaluation des compétences :** Autodiagnostic - questionnaires - tests avec autocorrection

**Evaluation de la formation :** Questionnaire de satisfaction stagiaire en fin de formation

## Tarifs

Intra-entreprise : nous consulter  
Dates, horaires et lieu au choix

**Contact :**  
Mylène DUBROCA  
0692 55 44 28  
redbird.reunion@gmail.com

## Contenu de la formation

Après une présentation du programme, du formateur et des participants, les points abordés lors de la formation sont :

### Partie théorique :

- Les accidents de manipulation et de transport manuel :
  - Statistiques.
  - Principales causes d'accidents.
  - Moyens de protection (gants, chaussures, etc ...).
  - Notions d'anatomie : Anatomie et répartition des masses musculaires.
  - Etude du travail humain, principes.
  - Influence des mauvaises postures sur la fatigue et sur la mécanique humaine.
  - Conséquences des mauvaises postures : risques d'hernie discale, de sciatique, de lumbago.
  
- Principes de sécurité physique :
  - Centre de gravité. Polygone de sustentation.
  - Techniques de manutention manuelle.
  - Principes d'économie de l'effort.
  - Application aux matériaux manutentionnés :
    - Transport et manutention de charges diverses.
    - Choix des prises.
    - Accessoires de manutention manuelle et appareils légers de manutention.
    - Aspect réglementaire de la manutention manuelle.

### Partie Pratique :

Mise en pratique à l'aide de charges diverses, des principes de manutention manuelle.  
Principe d'économie d'effort,  
Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge,  
Choix des prises,  
Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement),  
Les postures de travail,  
Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort.