

### Durée

7 heures (1 journée)

### Pré requis

- \* Aptitude physique au port de charge.
- \* Equipement obligatoire en vêtements de travail, gants de manutention, chaussures de sécurité.
- \* L'accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

### Personnes concernées

Toute personne qui, dans le cadre de son activité professionnelle, est amenée à manutentionner manuellement des charges.

### Type de formation : Présentiel

### Objectifs

- \* Repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs,
- \* Adopter et appliquer les principes de base en sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation,
- \* Porter un regard critique sur sa situation de travail quant à l'applicabilité des principes de base et les améliorations éventuelles à apporter,
- \* Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration,
- \* Devenir acteur des actions de prévention des risques liés à l'activité physique.

### Durée de validité

Article R.4141-2 : « *L'employeur informe les travailleurs sur les risques pour leur santé et leur sécurité d'une manière compréhensible pour chacun. Cette information ainsi que la formation à la sécurité sont dispensés lors de l'embauche et chaque fois que nécessaire* »

### Méthode pédagogique

- \* Méthodes inductives, participatives et directives alternées en fonction de la réactivité du groupe et des questions posées.
- \* Mise en situation à travers des cas concrets vécus par les participants.
- \* Evaluation formative.

### Moyens pédagogiques

- \* Support vidéo.
- \* Objets à manipuler (dont charges utilisées au poste de travail de moins de 25 kg / 15 kg pour le personnel féminin), plan de travail et zone d'évolution suffisante.
- \* Support pédagogique remis à chaque stagiaire.

**La formation est assurée par des formateurs assurant des missions techniques auprès des entreprises et formés régulièrement.**

### Parcours pédagogique

#### 1. Préambule.

Présentation des objectifs de la formation.

Présentation du programme de la formation et de l'organisation pratique.

#### 2. L'importance des risques.

Présentation de statistiques concernant les accidents de travail et maladies professionnelles liées à l'activité physique,

Présentation des conséquences humaines et financières.

#### 3. Le diagnostic des risques et l'analyse des situations de travail.

Les facteurs physiologiques, psychologiques, sociaux, économiques,

Les notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie,

Les recommandations d'OREGE et notions d'ergonomie,

Exploitation du vécu des stagiaires au travail.

#### 4. Prévention du risque.

La prévention des accidents de manutention manuelle.

Les principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail et sécurité physique et d'économie d'efforts.

#### 5. Formation pratique.

La manipulation de différents objets, avec mise en situation, si possible, au poste de travail.

#### 6. Le contrôle des connaissances.

Evaluation pratique : Evaluation formative.

Evaluation théorique : Debriefing

- \* Que retiendront les stagiaires de la formation?
- \* Comment changeront-ils leurs habitudes et prendront-ils du recul par rapport à leurs situations de travail ?
- \* Quelles sont les limites de l'applicabilité des techniques enseignées ?



**Attestation de formation délivrée en fin de formation.**