



# MANUTENTION MANUELLE, GESTES ET POSTURES

FORMATIONS RÉGLEMENTAIRES

# OBJECTIFS

- Sensibiliser aux principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts dans les manipulations d'objets à son poste de travail ;
- Mettre en application sur le terrain les principes contribuant à la prévention des troubles posturaux ;
- Favoriser le comportement sécuritaire des stagiaires (utilisation des moyens de manutention, port des EPI).

## Public

- Toute personne amenée à réaliser des manutentions manuelles dans le cadre de ses activités.

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de la formation

- Fiche d'évaluation remise au stagiaire.
- NB : A la fin de la formation le stagiaire obtiendra une attestation de formation

## Modalités et délais d'accès :

- Suivant planning sur demande et place disponible

## Modalité d'évaluation

- Quiz de validation des acquis

Accessibilité PMR / PSH nous consulter

### **Durée**

- 3h30 ou 7 heures

### **Méthodes mobilisées, moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement**

- vidéo , diaporama, quiz, brochures avec étirements remise aux stagiaires, mise en pratique sur les postes des salariés
- Formation alliant théorie et mise en pratique

### **Tarif :**

- Nous consulter

### **Matériel**

- Vidéo projecteur, paperboard
- Gilet de mise en application

# PROGRAMME DE FORMATION

## 1 – Théorie

- Réglementation : Code du Travail et normes
- Attitudes et responsabilités de l'exécutant vis à vis de la sécurité
- Les différentes pathologies : Les troubles Musculosquelettiques, lumbago, sciatique, hernie discale
- Coûts et conséquences (pour le salarié et pour l'entreprise)
- Notions d'anatomie : la colonne vertébrale, les vertèbres, la région lombaire, les articulations...
- Solutions à mettre en œuvre (moyen de prévention)

## 2– Pratique

- Analyse du poste de travail et évaluation de la situation
- Exercices pratiques d'application au poste de travail avec les bonnes postures
- Le plus : les gestes d'étirements à pratiquer lors de tensions musculaires et/ou articulaires

## Prérequis pour suivre la formation

- aucun

## Les plus

- Pratique sur le poste de travail recommandée
- Mémo brochure remis à chaque stagiaire
- Rapport sur les axes d'amélioration remis à l'entreprise
- Sensibilisation à l'étirement



- QSE START Consulting
- 30 rue André Malraux, 69960 Corbas
- Téléphone : 07 71 81 30 06
- Adresse mail : [qse.start@gmail.com](mailto:qse.start@gmail.com)