

GESTES ET POSTURES

Durée : 1 jour soit 7h00 (Théorie – pratique)

Public : Tout public

Réglementation en vigueur

Art. R4541-8 : L'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles [...] une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces [...] les travailleurs sont instruits sur les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions manuelles.

Objectifs de la formation

Connaître les risques physiques dûs à la manutention manuelle
Avoir des notions d'anatomie, physiologie et pathologie
Avoir des notions d'économie d'effort et les appliquer en situation de travail
Optimiser l'organisation du travail pour allier efficacité et prévention
Savoir s'échauffer avant le début du travail

Moyens pédagogiques et techniques :

Approche concrète avec une partie théorique courte suivie d'exercices pratiques d'entraînement.

Les apports théoriques permettent la compréhension des conseils en matière de gestes et postures.

La partie pratique, idéalement sur le lieu de travail, permet de rechercher des solutions d'amélioration et de mettre en application des conseils d'ergonomie.

PLAN DE LA FORMATION THEORIQUE ET PRATIQUE

1- INTRODUCTION

- Présentation du programme
- Présentation des objectifs

2- GÉNÉRALITÉS

En matière de manutention manuelle

- Qu'est-ce que la manutention manuelle ?
- Qu'est-ce qu'un accident de travail et une maladie professionnelle ?
- Accidents et maladies professionnelles dûs aux manutentions manuelles

3- RÉGLEMENTATION

La réglementation relative à la manutention manuelle

Textes de loi

La prévention des risques professionnels

Notion de danger, de risque, de dommage

4- CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN, NOTION D'ANATOMIE

- Présentation du squelette, de la colonne vertébrale et des trois déformations.
- L'articulation des vertèbres, constitution et dénomination des différentes vertèbres.
- Les muscles superficiels et profonds face antérieure, postérieure, de profil...

5- INCIDENTS & CONSÉQUENCES

- **Tour de table : souffrances physiques, maux, accidents et maladies et arrêts de travail rencontrés durant leur vie professionnelle.**
- Les efforts de compression sur le disque intervertébrale.

⇒ Pour plus de renseignements :

FORHOM
71 rue Henri Gautier
44 550 MONTOIR DE BRETAGNE
Tél. : 02.40.22.15.22 – accueil@forhom-prevention.fr





FORHOM

• PRÉVENTION SÉCURITÉ •

FORMATION | CONSEIL | ASSISTANCE TECHNIQUE

- La région lombarde.
- Déplacement discal.
- Hernie discale.
- Déformation lombarde.

6- LES FAÇONS DE MANUTENTIONNER

A- *Les principes de sécurité physique*

- ◆ Superposition des centres de gravité corps/charge.
- ◆ Respect des courbures naturelles de la colonne vertébrale.
- ◆ Recherche des appuis.
- ◆ Orientation et mobilité des pieds...

B- *Les principes d'économie de l'effort*

- ◆ Utilisation du poids du corps.
- ◆ Exemples d'application...

7- EXERCICES PRATIQUES

- Echauffement et Réveil musculaire
- Étirements
- Exercices pratiques liés à l'activité professionnelle sur les postes spécifiques.

Validation de la formation :

Appréciation du formateur et délivrance d'une attestation de réussite.

⇒ Pour plus de renseignements :

FORHOM
71 rue Henri Gautier
44 550 MONTOIR DE BRETAGNE
Tél. : 02.40.22.15.22 – accueil@forhom-prevention.fr

