

# Prévention des risques liés à la manutention manuelle de charges - Gestes et postures au poste de travail

## Public Concerné

Personnes appelées à manutentionner manuellement des charges dans le cadre de son activité professionnelle

## Objectifs

Savoir effectuer correctement les gestes et manipulations nécessaires à l'exercice de son activité, sans risque pour sa santé.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques, d'exercices et d'échanges entre l'animateur et les stagiaires

### Documents délivrés :

- Attestation(s) de présence de la formation
- Fiche(s) d'évaluation du stage
- Attestation(s) individuelles(s) de fin de formation
- "Support de stage" remis à chaque participant

## Pré Requis

Savoir communiquer en français par oral et par écrit

## Parcours pédagogique

### Partie théorique

#### **Les accidents du travail**

- Les statistiques - L'importance et le coût

#### **Les notions d'anatomie**

- Le squelette - Les muscles - La colonne vertébrale - Les disques intervertébraux

#### **Les pathologies de l'appareil locomoteur**

- les troubles musculaires et squelettiques - Les lombalgies - Les sciatiques

#### **Les gestes et postures**

- La connaissance des possibilités gestuelles - L'amélioration des capacités sur le plan articulaire et musculaire

#### **L'adaptation des postes de travail**

- Les recommandations pour l'aménagement des postes de travail

### Partie pratique

**Exercices sur charges standards ou spécifiques aux postes de travail concernés.**

### Moyens logistiques :

- Salle de formation
- Tableau blanc ou tableau papier
- Vidéo projecteur

## Méthodes et modalités d'évaluation

Contrôle des connaissances théoriques



## Durée

**7.00** Heures      **1** Jour