

### Public :

- Tout travailleur dont l'activité comporte une activité physique
- L'ensemble de nos formations est accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter pour plus de renseignements.

### Objectifs :

- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques du corps humain.
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail.

### Matériel pédagogique :

- Du matériel adapté est mis à disposition des stagiaires : poids à porter.
- Remise d'un livret aide-mémoire en fin de formation.

### Pédagogie :

- Présentation orale, appuyée d'un PowerPoint.
- Exercices en alternance avec la théorie, aux postes des stagiaires.

### Prérequis : Aucun

**Lieu – Date – Tarifs :** Nous consulter.

## Programme

Rappel réglementaire : Art R 4541-8 du Code du Travail : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles : 1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ; 2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

### Rappel de la réglementation

#### Notion d'anatomie du corps humain

- Muscles, squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux.
- Les dysfonctionnements : os, ligaments, muscles et tendons.
- Les accidents dorso-lombaires (lumbago, sciatique, hernie).
- Les facteurs de risques des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).

#### Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort de la manutention manuelle

- Les prises, la stabilité, le centre de gravité, la force des jambes, la position de la colonne, les bras.

#### Exercices et cas pratique sur le terrain

- Mise en application des principes de base de la manutention manuelle.

#### Cas pratique au poste de travail

- Principes d'ergonomie.