

# FORMATION SECURITE MANUTENTIONS MANUELLES GESTES ET POSTURES Le comportement Physique de l'Humain au Travail

## Objectifs :

- Connaître le fonctionnement du corps humain
- Déterminer les facteurs de risque de TMS (*Troubles Musculo Squelettiques*)
- Identifier les enjeux liés aux TMS
- Identifier les sources de contraintes physiques liées aux gestes et postures
- Comprendre les principes d'économie d'effort par la réflexion et l'observation
- Améliorer les postures et gestes à risques
- Réduire les accidents du travail liés à la manutention manuelle, aux gestes et postures

**Public :** toute personne devant réaliser des manutentions manuelles ou adoptant des postures de travail contraignantes

**Prérequis :** Aucun

**Validation :** évaluation formative et remise d'une attestation de stage

## Démarche Pédagogique :

- Méthode d'échanges basées sur l'expériences des stagiaires
- Méthode d'interaction en salle :
  - Par des phases de découverte au travers d'ateliers pratiques
  - Par un apport de connaissances
- Pratique des techniques d'économie d'effort sur les postes de travail
- Formateur spécialisé en prévention des risques professionnels
- Les exercices en salle et la pratique sur poste représentent 50 à 60 % du temps de la formation

**Se munir de la tenue de Travail et des EPI en vigueur pour la pratique**

## Contenu de la formation :

### I – Les enjeux

- Les accidents de travail et maladies professionnelles
- Enjeux liés à la santé et aux accidents
- Les TMS : définition, enjeux, prévention

### II – Anatomie du corps humain

- Les principaux éléments d'anatomie et de physiologie : *Squelette, colonne vertébrale, système nerveux, disque intervertébral, pressions lombaires, articulations, muscles, coude, épaule, poignet...*
- Les pathologies articulaires : *entorse, tendinite, canal carpien...*
- Les discopathies : *Lombalgies, hernies, tassement discal, sciatique...*
- Les facteurs de risques professionnels et individuels

### III – Les principes d'économie d'effort

- Notion d'équilibre : *placement des pieds, point d'appuis...*
- Placement du corps : *positionnement par rapport aux charges, direction de la vue...*
- Respiration
- Maintien musculaire
- Eveil articulaire

### IV – Détection des principales contraintes physiques et application aux manutentions et postures

- Levage à différentes hauteurs
- Rotation
- Pousser / Tirer
- Posture assise (Poste informatique)
- Angulation membres supérieurs
- ...