

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

Objectif :

- Connaître le fonctionnement du corps humain.
- Réduire les accidents du travail liés à la manutention manuelle, aux gestes, postures et déplacements
- Ouvrir à la correction des postures à risques et des gestes traumatisants. (*TMS : Troubles Musculo Squelettiques*)
- Préserver et améliorer l'intégrité physique par une meilleure gestuelle, afin de diminuer la pénibilité du travail.
- Permettre d'identifier les enjeux liés aux positions de travail dans le but de diminuer la fatigue et la survenue d'accidents de la vie professionnelle.
- Développer une compréhension des principes de sécurité et d'économie d'effort et une réflexion et observation sur la méthodologie de travail et l'activité, pour rendre les stagiaires acteurs de la prévention.

Public : toute personne devant réaliser des manutentions manuelles ou adoptant des postures de travail difficiles.

Prérequis : Aucun

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

Démarche Pédagogique :

- Les **exercices pratiques** de manutention et de **manipulation** correspondent à ce que les participants ont à réaliser dans leur **travail quotidien**.
- Méthode inductive pragmatique basée sur l'expérience des stagiaires.
- Pédagogie active basée sur des démonstrations pratiques, l'apprentissage de la gestuelle, la mise en **application au poste de travail** (*lorsque la formation se déroule dans vos locaux*).
- Formateur spécialisé en prévention des risques professionnels
- Apports théoriques et pratiques par des exercices.

(La pratique représente 50 à 60 % du temps de la formation)

**Une tenue de Travail ou de type jogging
est conseillée**

GRENOBLE 38000
155 cours Berriat
Tél : 04.72.23.01.20

Contenu de la formation :

I - Les enjeux

- Les accidents de travail et maladies professionnelles
- Enjeux liés à la santé et aux accidents

II – Le fonctionnement du corps humain

- Les principaux éléments d'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur : *Squelette, colonne vertébrale, disque intervertébral, articulations, muscles, coude, épaule, poignet...*
- Les pathologies de l'appareil locomoteur : *Lombalgies, hernies, pathologies articulaires...*
- L'hygiène de vie : *nourriture, sommeil, alcool, cigarettes.*
- Les facteurs de risques

III – Les principes de manutentions et de postures

- Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- **Le maintien du dos**
Fixation de la colonne, tonus musculaire. La mobilité et la stabilité des membres inférieurs et les points d'appui. La superposition des centres de gravité (se positionner par rapport à la charge) Coordination gestuelle (équilibre, mouvement...).
- **La respiration**
- **L'échauffement**
Muscles, dos, jambes, épaules...
- **La musculation** et le renforcement musculaire
Abdominaux, jambes, bras, épaules.
- **La relaxation**
Le relâchement. La concentration. La respiration.

IV- Détection des risques d'accidents dans les tâches et les déplacements

- L'identification des risques : Manutentions, manipulations (*position des mains, écrasement...*), gestes, postures, et déplacements (*chutes plain-pied, dénivelé, évolutions sols glissant, chocs...*)...
- Les principes ergonomiques du poste de travail (*dimensions, accès, ...*)
- La mise en œuvre des actions préventives.

V – Applications pratiques

Dans la vie professionnelle et dans la vie quotidienne :

- la manutention de charges : *lourdes, légères encombrantes, difficiles à saisir, sacs, fûts, caisses, seaux...*
- la manipulation d'outils, de paquets, ...
- la position assise (*conduite, chaise, fauteuil...*),
- la position debout, la marche, les escaliers et échelles...
- l'aménagement du poste (*accès difficile, réglage des équipements...*).
- les gestes spécifiques de la profession, de la tâche

La partie pratique de la formation comporte notamment une partie d'observation :

- la détection, évaluation et prévention des risques liés à la tâche et au poste.
- adapter son comportement en fonction des situations de travail

CORBAS 69960
3, rue de la Vanoise

Fax : 04.72.23.50.81