



PUBLIC CONCERNE

Tout personnel d'entreprise, par groupe de 6 à 10 personnes (maxi)

PRÉ-REQUIS

Savoir lire et écrire

OBJECTIFS – COMPETENCES VISEES

Permettre de :
 Visualiser et corriger les comportements
 Définir une sensibilisation aux risques liés aux manutentions manuelles
 Sensibiliser aux risques et conséquences des mauvais gestes
 Corriger les comportements à risque
 Réfléchir avant d'agir
 Mobiliser et responsabiliser chacun des acteurs de l'entreprise
 Obtenir l'adhésion de tous à la démarche de gestes et postures
 Réflexion sur amélioration possible du/des poste(s) de travail

MODALITES D'EVALUATION

Attestation de formation et de compétence

DUREE, HORAIRES, RYTHME, LIEU

1 jour - 8h30-12h / 13h-16h30
 En présentiel continu
 Bourges, Châteauroux, Blois, Romorantin, Vendôme, Orléans, Chartres, Notre Dame d'Oé

TARIF

Nous consulter pour toute demande

CONTENU

1/ Théorique (1^{er} jour AM)

- ✓ Législation en vigueur
- ✓ Moyens de protection individuelle
- ✓ Anatomie élémentaire
- ✓ Principes mécaniques du levage et de la pose d'une charge
- ✓ Les risques de la manutention (douleurs par accidents, hernies, lombalgies, sciatiques)
- ✓ Commentaires sur les manutentions à l'intérieur de l'entreprise
- ✓ Règles de sécurité
- ✓ Projections de films

2/ Pratique (1^{er} jour PM)

- ✓ Observation de la pièce à manutentionner
- ✓ Prise, levage, transport, pose d'une charge naturellement
- ✓ Critiques constructives des différentes prises de charges vues
- ✓ Démonstration par l'animateur de la bonne position
- ✓ Manutention manuelle ramenée à la position d'effort enseignée (mécanisme de l'effort, observation de la pièce, prise en main, fixation de la colonne vertébrale, position et action des jambes)
- ✓ Levage, transport et pose d'une charge dans l'entreprise et hors entreprise, seul ou en équipe
- ✓ Commentaires

Moyens pédagogiques/Moyens Techniques/Moyens d'encadrement

- Salle de formation
- Vidéo projecteur, divers films
- Différents types de charges habituelles en entreprise industrielle
 Etude de cas in situ filmée par l'intervenant suivie d'une analyse immédiate, idées sur améliorations possibles du ou des postes de travail
- Puis d'exercices appropriés à chaque situation

Etirements/Echauffement

Evaluation : Quizz

Formateurs :

Une équipe de formateurs issue du milieu industriel et expert dans leurs domaines d'intervention.

Locaux adaptés pour personne en situation de handicap