
**programme
de formation
sécurité
gestuelle et
manutention
manuelle**





objectifs pédagogiques généraux

Les trois principaux objectifs de cette formation sont :

- _ Faire comprendre le mal de dos aux participants en étudiant notamment le fonctionnement de la colonne vertébrale et des disques intervertébraux ainsi que les mécanismes de développement des pathologies.
- _ Faire comprendre qu'une bonne pratique gestuelle et posturale apporte une meilleure santé du dos et des membres supérieurs.
- _ Sensibiliser aux principes de sécurité et d'économie d'efforts à adopter, notamment, lors de situations de manutentions manuelles.

participants / stagiaires

Salariés motivés – Formation accessible sans prérequis

nombre de stagiaires par groupe

4 au minimum à 10 personnes au maximum (possibilité d'augmentation du nombre de stagiaires par groupe sous conditions – nous contacter).

accessibilité

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Salle adaptée en rdc et place de parking dédiée. N'hésitez pas à nous contacter, nous étudierons la faisabilité et les modalités d'adaptation qui pourraient être envisagées.

durée minimum d'une formation

6 heures de face à face pédagogique.

encadrement

Formateur P.R.A.P. (Prévention des risques liés à l'activité physique) habilité





contenu de la formation

1ère partie (0.5 heure)

Les accidents du travail et les maladies professionnelles liés aux manutentions manuelles de charges :

- _ Définitions - Statistiques
- _ Natures des lésions
- _ Conséquences sur l'activité de travail et sur le fonctionnement de l'entreprise

2ème partie (1 heure)

La "mécanique humaine" : Le squelette et les articulations :

- _ Anatomie et pathologies du dos
 - Les vertèbres et les disques intervertébraux
 - Les possibilités articulaires de la colonne vertébrale
 - Les douleurs de la colonne (Lumbagos, sciatiques, hernies, tassements discaux, autres douleurs)
 - Les risques biomécaniques et les facteurs aggravants (Postures, vieillissement, charges, vibrations...)
- _ Anatomie et pathologie des membres supérieurs :
 - Fonctionnement et pathologies des membres supérieurs, des ligaments, des tendons...
 - Les troubles musculo-squelettiques
 - Les risques biomécaniques

3ème partie (1.5 heures)

Les déterminants de l'activité physique :

- _ Identifier les déterminants des gestes et postures de travail
- _ Connaître les principes d'aménagements des postes de travail
- _ Etudes de cas

4ème partie (2 heures) :

Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort :

- _ Les grands principes
- _ Exercices physiques : démonstrations des postures à adopter pour tout port de charges
- _ Sensibilisation sur l'importance d'adopter de bons gestes et postures de travail
- _ Echanges sur les problèmes posés par les participants et recherche de solutions

5ème partie (1 heure) :

Conseils liés aux postes de travail de l'entreprise

Modalités d'intervention des formations en entreprise

- _ Durée : 6 heures, hors visite préliminaire
- _ Un rendez-vous d'observation sur le site préalablement aux formations est nécessaire pour la partie consacrée aux conseils liés directement aux postes de travail (après la partie "théorique" détaillée ci-dessous). Ce rendez-vous d'observation et d'échanges

aura pour objectif de déterminer et d'analyser toutes les postures et les techniques de manutention adoptées par le personnel afin d'adapter le contenu de la formation aux situations de travail rencontrées par les salariés.

N'hésitez pas à nous demander le calendrier de formation. Vous pouvez nous joindre au 02 35 07 97 32

Taux de satisfaction global

2024 / 90.95 %
dont 91.88% en Inter-entreprises et 90.00% en Intra-entreprise





adesti form

13 rue Andreï Sakharov
CS40403
76137 Mont-Saint-Aignan cedex

tél. 02 35 07 95 26

mail contact@adestiform.fr

www.adestiform.fr

