

# GESTES ET POSTURES DE MANUTENTION MANUELLE

## Références réglementaires

Manutention :  
Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15  
du Code du Travail.

Formation à la sécurité :  
Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13  
DU Code du Travail.

## Pré-requis

Aptitude physique.

## Durée

1 jour.

## Périodicité

A définir par l'employeur.

## Nombre de participants

12 maximum.

## Conditions matérielles

Salle, tables et chaises,  
Mur clair pour projection,  
Tableau papier ou tableau effaçable.

## **Equipements à mettre à disposition par le client :**

Postes de travail et charges à manutentionner.

## **PUBLIC VISE**

Travailleurs ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

## **OBJECTIFS**

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention.

## **PROGRAMME DE FORMATION**

### **Enseignements théoriques**

- Accidents du travail et maladies professionnelles dus à la manutention
- Situations à risques
- Réglementation applicable à la manutention manuelle
- Notions d'anatomie :

Organisation musculaire

Le squelette et la colonne vertébrale

Troubles musculosquelettiques

- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Démultiplication des masses

Recherche de l'équilibre

- Vidéos

### **Enseignements pratiques**

- Etudes de postes in situ
- Techniques de levage et de transport de charges
- Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies

### **Evaluation par le formateur**

- Evaluation réalisée en continue tout au long de la formation
- Test de connaissances théoriques

## **METHODES**

Alternance d'apports théoriques et d'applications au travers d'exercices pratiques