

# Gestes et postures de manutention manuelle

## 1 jour (7 heures)

Délai maximum : 2 mois.

Parcours concourant au développement des compétences. Action de formation réalisée en application des articles L 6313-1 et L 6313-2 du Code du travail.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous avant le début de votre formation pour que nous puissions vous orienter efficacement et vous accueillir dans les meilleures conditions.

### Objectifs pédagogiques

- 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



### Pré-requis

- Pas de prérequis spécifique



### Modalités pédagogiques

Modalités de formation:

- Formation réalisée en présentiel, à distance ou mixte,
- Toutes nos formations peuvent être organisées dans nos locaux ou sur site
- Feuille de présence signée en demi-journée, questionnaires d'évaluation de la satisfaction en fin de stage et 60 jours après, attestation de stage et certificat de réalisation.
- Horaires de la formation: 9h - 12h30 et 13h30 - 17h.
- Les horaires de la formation sont adaptables sur demande.



### Moyens pédagogiques

- Formateur expert dans le domaine,
- Mise à disposition d'un ordinateur, d'un support de cours remis à chaque participant,
- Vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard,
- Formation basée sur une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
- Formation à distance à l'aide du logiciel Teams pour assurer les interactions avec le formateur et les autres stagiaires, accès aux supports et aux évaluations. Assistance pédagogique afin de permettre à l'apprenant de s'approprier son parcours. Assistance technique pour la prise en main des équipements et la résolution des problèmes de connexion ou d'accès. Méthodes pédagogiques : méthode expositive 50%, méthode active 50%.

### Public visé

- 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

### Modalités d'évaluation et de suivi

- Evaluation des acquis tout au long de la formation : QCM, mises en situation, TP, évaluations orales...



### Programme de formation

#### 1. Enseignements théoriques

- Accidents de travail et maladies professionnelles dû à la manutention : quelles sont les conséquences physiques et psychiques de ces traumatismes.
- Situations à risques : mises en situation et faire prendre conscience aux opérateurs des actions sur leur squelette
- Réglementation applicable à la manutention manuelle
  - Notions d'anatomie : Le squelette et la colonne vertébrale
  - Organisation musculaire

---

#### Contacts



Notre centre à **Mérignac**

14 rue Euler  
33700 MERIGNAC

☎ 05 57 92 22 00

✉ contact@afib.fr



Notre centre à **Périgueux**

371 Boulevard des Saveurs,  
24660 COULOUNIEUX CHAMIERES

☎ 05 64 31 02 15

✉ contact@afib.fr

# Gestes et postures de manutention manuelle



- Troubles musculo squelettiques

## 2. Enseignements pratiques

- Etudes de postes in situ
  - Comment doit-on adapté le poste de travail à chaque opérateur ? L 4221-2
  - Comment l'employeur doit-il former et informer le travailleur pour garantir sa santé physique et psychique ?
  - Comment mettre de la prévention dans l'entreprise ?
- Techniques de levage et de transport de charges
- Quels types d'équipements faciliteraient les tâches des opérateurs et limiteraient l'impact du travail sur les opérateurs.
- Est-ce que l'organisation du travail peut limiter les impacts sur les corps.

## 3. Adaptation du formateur aux activités de chaque entreprise