

## **Gestes et postures Acquérir les techniques de Manutention manuelle**

### **Programme de la formation**

- 1/ Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention.  
Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention.
- 2/ Aspects réglementaires.
- 3/ Notions d'anatomie et de physiologie appliquées. Notions d'effort, de fatigue.
- 4/ Risques de lésions.
- 5/ Principe d'économie d'effort.
- 6/ Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge. Choix des prises.
- 7/ Exercices pratiques - Manipulation de charges de natures diverses
- 8/ Les postures de travail adaptées.
- 9/ Approche de l'organisation du poste de travail.

### **Objectifs :**

- appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention,
- appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

**Durée :** 0.5 jour

PREV-GP-2023



### **Nombre de participants :**

12 personnes maximum

### **Personnes concernées :**

Personnel appelé à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges.

Nota : L'aptitude physique au port des charges doit être reconnue.

### **Pré-requis :**

Nota : L'aptitude physique au port des charges doit être reconnue.

### **Formateur :**

Par des formateurs, ingénieurs et techniciens formés par l'INRS ou possédant un niveau de compétence équivalent

### **Attribution finale :**

Attestation individuelle de formation  
Exercices pratiques en salle