

**Personnel concerné :** Toutes personnes appelées à soulever, déplacer, positionner des charges diverses à la main, soit en manutention libre, soit à un poste de travail

**But du cycle :** Améliorer l'exécution des opérations de manutention manuelle en perfectionnant la technique gestuelle. Diminuer les risques d'accidents dorsolombaires sur les lieux de travail en appliquant les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort

- 1- Etre capable de réaliser des manutentions manuelles en appliquant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  - recherche en groupe des facteurs justifiant la formation gestuelle des individus dans le cadre d'une activité de manutention
  - sensibilisation aux risques encourus par l'homme au cours d'une manutention à la main
  - notions d'anatomie du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causés par les mauvaises postures
  - la moitié du stage se déroule sur certains postes de travail
  - recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manœuvres individuelles, avec analyse et discussion en groupe
  - énoncé des principes de base assurant la sécurité de l'opérateur et la diminution des efforts fournis
  - les moyens individuels de protection
- 2- Etre capable de réaliser des manutentions manuelles en appliquant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  - rappel des risques encourus par l'homme au cours d'une manutention à la main
  - rappel des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures
  - recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manœuvres individuelles, avec analyse et discussion en groupe
  - rappel des principes de base assurant la sécurité de l'opérateur et la diminution des efforts fournis
- 3- Etre capable de réaliser des manutentions manuelles en appliquant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  - exercice de manutention dans l'exécution des manœuvres individuelles avec analyse et discussion en groupe
  - exercices filmés de manutention aux postes de travail
- 4- Etre capable d'identifier les comportements à risques dans les manutentions manuelles
  - visualisation des vidéos réalisées précédemment
  - identification du comportement individuelle et ou collectif lors des manutentions aux postes de travail
  - rappel des principes de base assurant la sécurité de l'opérateur durant les manutentions
- 5 - Etre capable de réaliser des manutentions manuelles en appliquant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  - exercices de manutention individuelle aux postes de travail, avec correction individuelle et collective

**Nombre de stagiaire :** Maximum 10

**Durée totale :** 1 jour

**Lieu :** En intra entreprise

Les candidatures en situation de handicap seront étudiées notamment en ce qui concerne la compatibilité avec le contenu de formation proposé.