

Accessibilité

Avec accompagnateur



Public concerné

- Toute personne amenée à manipuler des charges ou réaliser des gestes répétitifs

Prérequis

- Comprendre le français lire et écrire
- Présenter les aptitudes médicales requises au port de charges et être âgé d'au moins 18 ans

Durée et lieu

- 7 heures sur 1 jour sur site client ou inter-entreprises

Références réglementaires

Code du Travail article R.4541-8

Effectif

- 10 participants maximum / session

Objectifs

- Etre capable d'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention
- Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées afin de diminuer la fréquence d'accidents et/ou maladies professionnelles
- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles

Pédagogie

Moyens pédagogiques	Moyens techniques	Moyens pratiques
<ul style="list-style-type: none"> • Echanges, retour d'expérience • Un livret pédagogique est remis à chaque stagiaire • Méthodes pédagogiques : <ul style="list-style-type: none"> - Expositive - Démonstrative - Interrogative - Active 	<ul style="list-style-type: none"> • PC • Vidéoprojecteur • Ressources multimédia • Paper-board 	<ul style="list-style-type: none"> • Alternance d'étude de cas, de travaux de groupes et de réalisation de travaux pratiques • Exercices pratiques, utilisation de charges divers (poids, volumineuse, etc...)

Evaluation des connaissances

- L'évaluation des connaissances est réalisée en continue (vérification par le formateur que les connaissances théoriques et pratiques sont acquises par le biais des débats et exercices pratiques)

Suivi

- Remise d'un livret stagiaire
- Feuille d'émargement signée par demi journée de présence
- Attestation individuelle de fin de formation
- Enquête de satisfaction individuelle (mesure de la qualité de la formation, d'atteinte des objectifs, impact sur la pratique professionnelle du participant)

Validité

- Le code du travail ne prévoit pas de validité, néanmoins il est recommandé de renouveler cette action tous les 2 à 3 ans

Programme

THEORIQUE	PRATIQUE
<ul style="list-style-type: none">• La répartition des accidents du travail au cours de manipulation, de transports manuels et de charges et de chute• Influence des mauvaises postures lors de transports manuels et de manipulations répétitives• Notion d'anatomie (musculature et colonne vertébrale)• Les facteurs aggravant des accidents de la colonne vertébrale• Les attitudes aux postes de travail• Les protections collectives / individuelles• L'aménagement du poste de travail• L'organisation des tâches• Les techniques gestuelles• La bonne position «ce qu'il faudrait faire»• L'élévation et le port des charges•	<ul style="list-style-type: none">• Identifier les risques sur un poste de travail• Savoir repérer et utiliser les moyens à disposition• Savoir porter une charge lourde / volumineuse• Savoir déplacer une charge lourde / volumineuse• Savoir poser une charge lourde / volumineuse