

### Durée

3,5 heures (1 / 2 journée)

### Pré requis

- \* Aptitude physique au port de charge.
- \* Equipement obligatoire en vêtements de travail, gants de manutention, chaussures de sécurité.
- \* L'accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies .

### Personnes concernées

Toute personne qui, dans le cadre de son activité professionnelle, est amenée à manutentionner manuellement des charges.

### Type de formation : Présentiel

### Objectifs

- \* Adopter et appliquer les principes de base en sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation,
- \* Chercher des solutions au port des charges manipulées au quotidien dans l'entreprise et/ou aux contraintes posturales et gestuelles

### Durée de validité

Article R.4141-2 : « l'employeur informe les travailleurs sur les risques pour leur santé et leur sécurité d'une manière compréhensible pour chacun. Cette information ainsi que la formation à la sécurité sont dispensés lors de l'embauche et chaque fois que nécessaire »

### Méthode pédagogique

- \* Méthodes inductives, participatives et directives alternées en fonction de la réactivité du groupe et des questions posées.
- \* Mise en situation à travers des cas concrets vécus par les participants.

### Moyens pédagogiques

- \* Support vidéo.
- \* Objets à manipuler (dont charges utilisées au poste de travail de moins de 25 kg / 15 kg pour le personnel féminin), plan de travail et zone d'évolution suffisante.

**La sensibilisation est assurée par des formateurs assurant des missions techniques auprès des entreprises et formés régulièrement.**

### Parcours pédagogique

#### 1. Préambule.

Présentation des objectifs de la sensibilisation.

Présentation du programme de la sensibilisation et de l'organisation pratique.

#### 2. L'importance des risques.

Présentation de statistiques concernant les accidents de travail et les maladies professionnelles liées à l'activité physique,

Présentation des conséquences humaines et financières.

#### 3. Le diagnostic des risques et l'analyse des situations de travail.

Les facteurs physiologiques, psychologiques, sociaux, économiques,

Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie,

Notions d'ergonomie,

Exploitation du vécu des stagiaires au travail.

#### 4. Prévention du risque.

Prévention des accidents de manutention manuelle

Principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail et sécurité physique et d'économie d'efforts.

#### 5. Formation pratique.

Manipulation de différents objets, avec mise en situation, si possible, au poste de travail.

#### 6. « Debriefing » en fin de sensibilisation.

- \* Que retiendront les stagiaires de la sensibilisation?
- \* Comment changeront-ils leurs habitudes et prendront-ils du recul par rapport à leurs situations de travail ?
- \* Quelles sont les limites de l'applicabilité des techniques enseignées?



**Attestation de sensibilisation délivrée.**