

### PUBLIC

Tout salarié concerné par le transport et la manutention manuelle

### OBJECTIFS

- Rechercher l'efficacité et l'économie du mouvement et de l'effort
- Prévenir les risques liés à la manutention manuelle
- Utiliser une méthode afin de limiter la fatigue et diminuer les accidents

### PRE-REQUIS

Aucun

### POSITIONNEMENT

Aucun

### DUREE

Durée : 1 journée, soit 7 heures

### EVALUATION DES ACQUIS

Aucun

### MOYENS PEDAGOGIQUES

Alternance théorie et pratique  
Matériel fourni par l'entreprise :

- gants
- casque
- chaussures de sécurité

### NOMBRE DE STAGIAIRES/SESSION

Mini 4 / Maxi 10

### PROGRAMME

- **Enjeux de la prévention des risques**  
Obligations et responsabilités de l'employeur et des salariés  
Enjeux humains et financiers
- **Informations générales sur la prévention des accidents du travail**  
Commentaires de données chiffrées relatives aux accidents de travail et maladies professionnelles liés à l'activité physique pour cerner l'importance de la problématique (notamment les Maladies Professionnelles du type Troubles Musculo-Squelettiques sont en augmentation, au niveau national, de 20% par an depuis 2002).
- **Importance de la prise de conscience et des comportements individuels**  
C'est la prise de conscience et l'entraînement à changer son comportement qui permettent de changer les mauvaises habitudes (conduites à risques).
- **Notions d'anatomie et de pathologie**
  - **Anatomie**  
Explication de la mécanique humaine (la colonne vertébrale et les disques intervertébraux, les principales articulations).
  - **Physiologie**  
Explication des principes de fonctionnement de la mécanique humaine ; identification des « bons » et des « mauvais » gestes et postures.
  - **Pathologie**  
Détérioration naturelle et provoquée de la mécanique humaine ; pathologies tendineuses (troubles Musculo-Squelettiques), lombalgies.
- **Les principes d'organisation du travail**  
Composantes techniques (choix des matériels, aménagement de l'environnement de travail), méthodologiques (choix des outils et des méthodes de travail), organisationnelles (travail en équipe, organisation des chantiers).
- **Les principes de la manutention manuelle**  
**Les 6 principes de sécurité physique et d'économie d'effort en situation occasionnelle de port de charge** : la charge, la préhension, seul ou à plusieurs, le port de charge, le déplacement avec une charge.
- **Exercices pratiques**  
Nous prévoyons **une courte mise en pratique en salle**, pour permettre de mettre en œuvre les connaissances acquises : mises en situation de port de charge avec du matériel à prévoir sur place.
- **Remontées d'informations**  
Nous proposons pour chaque groupe de prévoir **un temps d'échanges et de remontées des informations**.