

# Gestes et postures - Manutention des charges

## Public concerné

Tout public effectuant de la manutention de charges

## Prérequis

Aucun

## Durée formation

1 jour (7H)

## Dates et lieux

Nous consulter

## Tarifs

Inter-établissement :  
215€ / jour / participant

Intra-établissement :  
1 090€ / jour / groupe

## Intervenant

Formateur en gestes et postures

## Contact

03 89 21 22 55

julie.thiery-agnoux  
@diaconat-mulhouse.fr

## Objectifs

- Être sensibilisé aux risques dorsolombaires lors de leur activité professionnelle
- Savoir répondre favorablement aux alertes physiques émises par leur dos

## Contenu

- Rappels sur la réglementation en vigueur
- Anatomie et physiologie de la mécanique humaine
- Principes fondamentaux de sécurité lors d'une action de manutention
- Situer l'importance des risques d'accidents et maladies professionnelles liés à l'activité physique (statistiques nationaux)
- Identifier et caractériser les risques liés à la manipulation, au transport manuel des charges, aux postures de travail et aux gestes répétitifs, en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain. (Comment ça marche ? comment ça casse ?)
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail. (Les limites du corps humain)
- Démonstration et explications avec le formateur
- Exercices de mise en pratique

## Méthodes pédagogiques

L'accent est mis avant tout sur une pédagogie active qui sollicite les stagiaires. Cette méthode leur permettra de porter un regard critique sur leur environnement de travail et de proposer des idées d'amélioration à leur encadrement.

Le référentiel propose des modalités qui doivent être ajustées : les formateurs peuvent insister plus ou moins sur un exercice ou sur un thème, en fonction du contexte de la formation.

## Modalités d'évaluation

Évaluation écrite des acquis de la formation, bilan oral et questionnaire individuel de la formation.