



## Programme de formation

Ergonomie

### Gestes et Postures de sécurité au travail



#### Nature de l'action :

Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances



#### Objectifs pédagogiques :

- Rendre le stagiaire conscient des risques engendrés par les manutentions manuelles.
- Rendre le participant capable d'effectuer des manutentions selon les règles d'économie de l'effort.



#### Public concerné :

Tout salarié exerçant une activité de manutention manuelle de charge...



#### Pré requis :

Aucun pré requis



#### Durée :

7 h par participant



#### Conditions pratiques :

- Prévoir une salle de formation pour la théorie. Une partie des exercices pratiques peut être réalisée dans les ateliers aux postes de travail des participants avec prises de vues vidéo.
- Se munir des E.P.I. ( chaussures de sécurité notamment pour exercices en atelier ).



#### Evaluation des compétences :

En fonction de l'implication de chacun lors de la formation, une attestation de formation leur sera remis à l'issue de la formation.



#### Programme :

- Statistiques d'accidents liés aux manipulations et manutentions manuelles.
- Dangers encourus (lumbagos, sciatiques, hernies discales, Troubles Musculo Squelettiques )
- Analyses des causes des accidents lombaires et des Troubles Musculo Squelettiques
- Rappels anatomiques (squelette, colonne vertébrale, anatomie du membre supérieur...)
- Facteurs aggravants ( surcharge pondérale, aménagements des espaces de travail, ... )
- Activités musculaires, (activité statique et activité dynamique).
- Incidence sur la fréquence cardiaque
- Principes de base des "Gestes et Postures"
- Exercices pratiques réalisés seul en salle et en atelier.
- Outils d'aide à la manutention manuelle.

#### Moyens pédagogiques:

« Malle pédagogique du Dos » basée sur méthode « OMCA »  
Vidéo. Mises en situations pratiques en atelier.

#### Effectif :

8 à 10

#### Compétence du formateur :

Ergonome Diplômé, certifié "Formateur PRAP" par l'INRS et référencé dans la base nationale

#### Documents de référence :

- Art. R. 231-67 du Code du travail
- Art. R. 231-72 du Code du travail
- Document de référence PRAP INRS V6-01/2017



Dataalock

ACTESUR - ZAC des Tourelles - 90120 Morvillars  
Tél. +33 (0)3 84 56 16 23

ACTESUR APB - 4G chemin de Palente - 25000 Besancon  
Tél. +33 (0)3 81 40 15 15

WWW.ACTESUR.FR

contact@actesur.fr