

Afin que les salariés apprennent à manipuler des charges sans risques.

Public concerné : Toute personne dont la tâche implique régulièrement la manutention de charges, d'exécuter des gestes ou tenir des postures à risques.

Prérequis : aucun

Durée : 7 heures

Lieu : à définir

Modalités et délai d'accès à la formation : Vérification des prérequis : test de positionnement et entretien préalables-Proposition pédagogique et financière adaptée (devis, programme, planning). Accès dès signature de la convention de formation ou du contrat de formation.

Objectifs de la formation : Former et impliquer les salariés dans une démarche sécuritaire en prenant conscience de ses capacités physiques, mais aussi des risques et exigences de la manutention manuelle. Définir les règles de protection dorso-lombaire et être en mesure de les adapter dans son travail et sa vie quotidienne ».

Contenu de la formation :

- **Le dos et son fonctionnement :** anatomie du corps humain, biomécanique, pathologies.
- **Les principes de prévention** lors de la manipulation d'objets usuels.
Sécuriser sa colonne lombaire : démonstration, application.
Rôle des membres inférieurs et supérieurs.
Acquisition d'une gestuelle de protection vertébrale.
- **Pratique de la manutention manuelle**
Définition, explication, démonstration et exécution.
Pratique expérimentale en salle de stage puis dans un lieu significatif où travaillent les stagiaires.
- **Comment soulager un mal de dos**
Démonstration des exercices de détentes musculaires à effectuer en cas de douleurs dorso-lombaires.
- Evaluation de la formation.

Méthodes pédagogiques : l'intervention alterne séquences pratiques et théoriques. L'acquisition des principes de prévention se réalise d'abord avec un objet neutre, puis avec divers objets usuels de l'entreprise (cartons, caisse...). Un fascicule récapitulatif est remis à chacun des participants. Un bilan de l'ensemble des manutentions étudiées et des préconisations correspondantes, est adressé à l'entreprise.