



# PROGRAMME DE FORMATION

## GESTES ET POSTURES TECHNIQUES DE MANUTENTIONS MANUELLES

*Conformément aux recommandations à l'Art. R 4541 - 7 et -8 du Code du travail*

**PRÉREQUIS** : Présenter les aptitudes médicales requises au port de charges et être âgé au minimum de 18 ans.

**OBJECTIFS** :

- Être capable d'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention,
- Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents,

Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles

**DURÉE** : 1 jour soit 7 heures.

**PUBLIC** : Toute personne ayant à effectuer de la manipulation ou du transport manuel de charges. La formation est accessible aux personnes en situation de handicap, les conditions d'accueil seront évaluées après entretien en fonction du handicap.

**LIEU** : Dans la société ou dans des locaux loués par OFPOI.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : Minimum 1 personne- Maximum 10 personnes

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS** : Dès lors que toutes les démarches administratives ont été réalisées et validées par le client.

**FORMATEUR** : FORMATEUR PRAP 2S, IBC (Prévention des Risques liées à l'Activité Physique Sanitaire et Social, Industrie Bâtiment Commerce) certifié par un organisme de formation habilité par l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité)

**MÉTHODES PEDAGOGIQUES** :

- Formation théorique (exposés, questions et exercices) et pratique (manutention de charges diverses).
- Le groupe se compose d'un nombre maximum de 10 candidats.
- Chaque stagiaire devra être équipé d'une tenue de travail adaptée, de chaussures de sécurité, de gants
- Diaporama
- Films / vidéos
- Photos



O.F.P.O.I (Organisme de la Formation Professionnelle de l'Océan Indien) |  
[www.ofpoi.com](http://www.ofpoi.com) | [contact@ofpoi.com](mailto:contact@ofpoi.com) | GSM : 06 93 06 40 86 | SIRET 90191945600029 |  
« Enregistré sous le numéro d'activité 04973406597, ce numéro ne vaut pas agrément de l'état » | Version 1 Juillet 2023



# PROGRAMME DE FORMATION

## GESTES ET POSTURES TECHNIQUES DE MANUTENTIONS MANUELLES

*Conformément aux recommandations à l'Art. R 4541 - 7 et -8 du Code du travail*

- Mise en situation pratique

### **VALIDATION**

Chaque candidat ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques se verra délivrer une attestation de suivi de formation, ainsi qu'un certificat de réalisation.

### **CONTENU DE LA FORMATION :**

#### 1. Formation théorique

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention,
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention,
- Aspect réglementaire,
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée,
- Notions d'effort et de fatigue,
- Évolution des lésions.

#### 2. Formation pratique

- Principe d'économie d'effort,
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge,
- Choix des prises,
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement),
- Les postures de travail,
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort.

