

# Formation sécurité en gestes et postures

## OBJECTIFS

Donner aux participants les techniques leur permettant d'éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail. (Décret 92958 du 03 septembre 1992. Entré en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 1993)

## DUREE

1 jour soit 7 heures

## INTERVENANT

1 technicien de formation spécialisé en manutention / sécurité.

## PUBLIC CONCERNE

Toute personne de l'entreprise appelée à manutentionner des charges diverses manuellement ou à l'aide d'un auxiliaire de manutention ayant déjà suivi une formation en manutention manuel

## PRE-REQUIS

Être reconnu apte médicalement,  
Savoir lire et comprendre le français

## MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Salle de cours équipée,  
Vidéo projecteur / diaporama,  
Démonstration & application des principes de sécurité physique,  
Livret stagiaire.

## CONTENU DE LA FORMATION

### **Statistiques des accidents dus a la manutention manuelle des charges :**

Les sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle.  
Les remèdes préconisés et les E.P.I.  
(Équipements de Protection Individuels).

### **Rappel connaissance du corps humain**

Le squelette,  
Les muscles.  
Colonne vertébrale  
Disques intervertébraux

### **Conséquences des mauvaises positions**

Lumbago,  
Sciatique,  
Hernie discale.

### **Principes de sécurité physique**

Superposition des centres de gravité,

Fixation de la colonne vertébrale,  
Travail primordial des jambes,  
Orientation des pieds,  
Recherche des bons appuis.

### **Principes d'économie de l'effort**

### **Les manutentions collectives**

Les commandements,  
Le chef de manœuvre,  
Ses responsabilités.

### **Les auxiliaires de manutention**

### **Exercices pratiques sur charges diverses**

### **Mise en application des principes de sécurité physique**

### **Évaluation / synthèses**

## VALIDATION DU STAGE

**Délivrance** d'une attestation de stage « Formation Sécurité en Gestes & Postures »