

**Public visé :**

Travailleurs ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

**Prérequis :**

Aptitude physique

**Textes officiels se rapportant à l'action de formation :**

- Manutention : Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15 du code du travail.
- Formation à la sécurité : Articles L4141-2 et 4, R4141-3 et R4141-13 du code du travail.

**Durée :**

- 4 à 7 heures (0,5 à 1 jour).
- Les enseignements pratiques et les mises en situations d'évaluation des stagiaires représentent 40 à 50 % du temps de formation.

**Périodicité :**

Autant de fois que nécessaire

**Nombre de participants par groupe :**

8 personnes maximum

**Objectif général de la formation :**

À la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention.

**Programme détaillé de la formation :**

- Enseignements théoriques
  - Accidents de travail et maladies professionnelles dûs à la manutention
  - Situations à risques.
  - Réglementation applicable à la manutention manuelle.
  - Notions d'anatomie : organisation musculaire ; squelette et colonne vertébrale ; troubles musculosquelettiques.
  - Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts : démultiplication des masses et recherche de l'équilibre.
- Enseignements pratiques
  - Études de postes in situ
  - Techniques de levage et de transport de charges
  - Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies

**Codes de formation :**

Formacode : 31776 – Geste posture.

NSF : 311 – Transport, manutention, magasinage.

**Moyens d'encadrement :**

- Organisme de formation déclaré à la DIRECCTE.
- Formation en présence physique uniquement (pas de FOAD).

**Moyens techniques :**

- Pour les apports théoriques : salle de cours, tables, chaises, mur clair pour la projection, tableau papier ou effaçable.
- Pour les apports pratiques : postes de travail et charges à manutentionner
- En cas de formation dans un de nos centres, ces moyens sont à notre charge. En cas de formation intra-entreprise, ils doivent être garantis par l'employeur des bénéficiaires.

**Moyens et méthodes pédagogiques :**

- Formateurs en prévention des risques professionnels.
- Supports d'animation pédagogique standardisés, utilisés en vidéo-projection.

### **Moyens d'évaluation individuelle des acquis :**

---

- Le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire).

### **Modalités d'obtention :**

---

- Attestation de fin de formation délivrée à l'issue de la formation précisant si les objectifs sont atteints ou non.

### **Sécurité et hygiène :**

---

- En cas de formation intra-entreprise, les moyens alloués à la formation devront être présentés au formateur dès son arrivée, afin de vérifier leur adéquation aux impératifs techniques et de sécurité réglementaires. Nos formateurs ont la délégation pour signer les plans de prévention.

### **Accessibilité (handicap) :**

---

- Certains des centres proposés sont accessibles aux personnes en situation de handicap. (Nous consulter)

### **Qualité de la prestation :**

---

- Toute variante souhaitée doit faire l'objet d'un programme sur mesure.
- La qualité de notre intervention ne saurait être garantie si le nombre de participants, la durée pédagogique effective et les moyens techniques requis ne sont pas respectés.

### **Tarifs :**

---

Inter : à partir de 190.00€ HT

Intra : à partir de 590.00€ HT