

# GP - Manutention

## Formation aux gestes et postures - Port de charges

### Le + Groupe ACN :

Attestations de formation remises sur place.



**Une formation sur votre site avec utilisation des outils utilisés par vos collaborateurs**

**Exercices pratiques filmés pour un meilleur feedback auprès de vos salariés.**



### Durée :

3 heures - 1/2 journée

7 heures - 1 journée

### Public :

L'ensemble du personnel de la structure.

### Lieu :

En intra dans votre établissement

### Participants :

15 collaborateurs par groupe

### Objectifs :

- Identifier les risques liés à son activité.
- Prendre conscience de la fragilité et du risque d'usure de son corps sur des mouvements inappropriés.
- Participer à l'amélioration des conditions de travail et optimiser son poste.
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.

### Programme :

#### Théorie :

#### - Sensibilisation du travail :

Les accidents du travail :

Les coûts indirects et directs d'un AT.

Les chiffres liés aux accidents :

La part des TMS dans les AT.

Les facteurs à risques :

Analyse des situations de travail avec un risque de TMS significatif.

Les équipements de protection individuelle.

#### - Le corps humain :

L'anatomie du dos.

Le fonctionnement biomécanique du dos.

Les principales pathologies dorsales.

Les troubles musculo-squelettiques des tissus mous :

Tendons - Ligaments - Muscles - Nerfs

Les principaux facteurs favorisant l'apparition de TMS.

#### - Les solutions :

Principe de prévention gestuelle.

Les points d'appui.

Les différentes techniques gestuelles.

Etirements et assouplissements.

#### Pratique :

Exercices pratiques sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions à la manutention visuelle (exercices filmés et débriefing en salle).

Port de charge légère

Port de charge lourde

Port d'objet en hauteur

L'utilisation d'outils auxiliaires de manutention