

### Votre contact

Madame Christelle COUE-ROBELIN  
05 49 61 20 66  
couec@poitou.ifrb.fr

### Durée

0,5 jour  
3:30 heures

### Public

Toutes les personnes appelées à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges.

### Pré-requis

Ne pas avoir de contre-indication médicale au port de charges.

### Moyens pédagogiques et supports

Exposés et exercices pratiques  
Manutention de charges diverses  
Maquettes et vidéo  
Remise d'un fascicule

### Informations complémentaires

Formateurs formés par l'INRS  
EPI obligatoires

### Objectifs de la formation

Savoir appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention

Appliquer les techniques adaptées de gestes et postures au travail pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

### Programme

Sensibilisation aux risques d'accidents du travail par manutention, statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles liées à la manutention

Aspects réglementaires

Notions d'anatomie et de physiologie appliquées, notions d'effort, de fatigue

Les lésions

Principe d'économie d'effort

Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge

Choix des prises

Exercices pratiques : manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)

Les postures de travail

Approche de l'organisation du poste de travail

