

### Votre contact

Carole COURANT  
05 49 61 20 66  
[courantc@poitou.ifrb.fr](mailto:courantc@poitou.ifrb.fr)

### Durée

1,00 jour(s)  
07:00 heures

### Public

Personnel appelé à effectuer des opérations de manutention manuelle de charges, marchandises, produits, objets, matières ou matériaux.

### Prérequis

Être âgé de plus de 18 ans.  
Niveau Brevet de l'Education nationale ou équivalent. Connaissance de la langue française nécessaire à la compréhension de la notice du fabricant (textes et dessins).  
Etre reconnu médicalement apte au travail, sans restriction au port de charges.

### Moyens pédagogiques et supports

Partie théorique animée à l'aide de diaporamas et exposés.  
Des exercices pratiques seront également réalisés : manutention de charges diverses.  
Equipements de protection individuelle (EPI) requis pour chaque stagiaire.

### Profil de l'intervenant

Experts assurant au quotidien des missions techniques auprès des entreprises, formés et qualifiés à la pédagogie pour adultes avec un suivi et une actualisation permanente de leurs compétences théoriques, pratiques et pédagogiques.  
Formateurs qualifiés, formés par l'INRS ou possédant un niveau de compétence équivalent.

### Informations complémentaires

**Les stagiaires doivent obligatoirement être munis des Equipements de Protection Individuelle suivants :**

- Chaussures de sécurité.
- Gants.

### Objectifs de la formation

Maîtriser les gestes et postures de manutention

Réaliser les opérations de manutention manuelle de charges, marchandises, produits, objets, matières ou matériaux.

### Objectifs pédagogiques

- Appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention.
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

### Contenu

- Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention.
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention
- Aspects réglementaires.
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquées.
- Notions d'effort, de fatigue.
- Principe d'économie d'effort.
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge.
- 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.

### Critères et modalités d'évaluation

A l'issue de la formation, les participants seront invités à évaluer les apports de la formation et l'atteinte des objectifs pédagogiques à l'aide d'un questionnaire.

