



PREREQUIS/PUBLIC

- Aucun prérequis.
- Personnel ayant une activité professionnelle dynamique (manutention manuelle, port de charges lourdes, gestes répétitifs, postures prolongées, ...).



DUREE

3.5 heures



METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Modalité : en présentiel.
- Méthodes : exposé théorique, démonstration et explication du formateur, mises en application par les stagiaires.
- Matériel : mannequin anatomique, caisse, carton, seau, aides à la manutention, EPI.
- Ressources : support PowerPoint, livret de formation.
- Intervenant : formateur PRAP certifié par l'INRS.



MODALITES D'EVALUATION

- Test de positionnement.
- QCM.
- Exercice pratique.
- Questionnaire de satisfaction.



OBJECTIFS

- Se sensibiliser aux risques liés à la manutention manuelle.
- Se familiariser avec les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.



PROGRAMME

1) LES RISQUES LIES A LA MANUTENTION

- Accidents du travail
- Maladies professionnelles
- Enjeux (humains, financiers et réglementaires)

2) NOTIONS D'ANATOMIE, DE PHYSIOLOGIE ET DE PATHOLOGIE

- Anatomie
- Physiologie
- Pathologie

3) LES MESURES DE PREVENTION

- Les principes ergonomiques au poste de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les équipements de protection individuelle (EPI)

4) MISE EN PRATIQUE

- Exercice de manutention sur charges classiques (cartons, caisses...)
- Exercice d'entraînement aux gestes et postures sur poste de travail



MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Modalités d'accès :

- Par l'employeur (plan de développement des compétences/OPCO),
- A l'initiative du salarié (plan de développement des compétences/fonds propres),
- Par un particulier (fonds propres/France compétences).

Délais d'accès :

- En intra (groupe de 1 à 12 pers) : dates, horaires et lieu au choix.
- En inter-entreprises : pas de session inter.



TARIF

Nous consulter.



ACCESSIBILITE

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de bien vouloir nous le signaler au préalable afin de mettre en œuvre toutes les mesures nécessaires.



TAUX DE REUSSITE

99%



TAUX DE SATISFACTION

98%