




## MMP - FORMATION MANUTENTION EN MILIEU PROFESSIONNEL

### (Gestes et Postures) - Tous secteurs

Durée : 7 heures - Jusqu'à 10 personnes

 Si vous souhaitez nous faire part d'un déficit sensoriel ou moteur, contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensations disponibles.



### PROGRAMME :

Tarif : Nous consulter

#### OBJECTIFS :

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Connaître les risques de son métier et comprendre l'intérêt de la prévention
- Analyser sa propre situation de travail et dégager des pistes de solution
- Repérer dans son travail les postures susceptibles de nuire à sa santé
- Mettre en œuvre des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation
- Adapter dans son quotidien les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

#### PUBLIC :

La formation s'adresse aux salariés de tout secteur.

#### PRÉ-REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

#### DURÉE :

La formation comprend 7 heures de face à face pédagogique.

#### EFFECTIF :

La formation s'adresse à un groupe de 4 à 10 maximum.  
Formation intra uniquement (dans vos locaux).

#### DÉLAI D'ACCÈS :

À définir conjointement dans les 60 jours.

#### DURÉE DE VALIDITÉ :

La formation Manutention en milieu professionnel n'a pas de durée de validité toutefois nous recommandons une remise à niveau régulière.

Conformément au cadre réglementaire : l'employeur doit former régulièrement son personnel afin de s'assurer de la sécurité de tous ses salariés.

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- HEURISTIQUE : (Etude de cas, brainstorming, questionnaire...)
- APPRENTISSAGE : (exposés participatifs, échange de pratique, travail de groupe, appropriation des bonnes pratiques de manutention, mise en situations à résolutions de problèmes)
- APPLICATION : (Exercices d'acquisition des automatismes de travail en ateliers d'apprentissage, dans le respect des principes de sécurité physique et d'économie d'effort)

#### INTERVENANT :

Formateur professionnel en prévention des risques liés à l'activité physique.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Dans une salle mise à disposition :

- Supports visuels projetées alternant vidéos et diapositives, illustration claires et synthétiques facilitant la compréhension et la mémorisation.
- Charges fictives de manutention + matériel utilisé sur place
- Mannequin articulé - INRS
- Colonne vertébrale factice (en option).

Référence et documents d'appui :

- Publication aide-mémoire juridique - Manutention manuelle INRS
- Fiche tutoprev
- Vidéos INRS : fonctionnement du corps humain
- Site Légifrance, statistiques CARSAT






## MMP - FORMATION MANUTENTION EN MILIEU PROFESSIONNEL

### (Gestes et Postures) - Tous secteurs

Durée : 7 heures - Jusqu'à 10 personnes

 Si vous souhaitez nous faire part d'un déficit sensoriel ou moteur, contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensations disponibles.



### ORGANISATION DE LA FORMATION :

#### En amont :

Rendre nos formations les plus proches de la réalité de terrain, est notre préoccupation première.

Pour cela il est indispensable que nous puissions réaliser des exercices de mise en pratique directement sur le poste ou dans l'environnement de vos collaborateurs.

Nos supports de cours seront adaptés à votre structure, nous vous remercions de nous transmettre :

- un exemplaire des unités de travail des collaborateurs visés par la formation
- vos chiffres AT/MP.

N'hésitez pas à nous transmettre tous autres documents sur votre démarche de prévention que vous souhaiteriez voir intégrer dans la formation.

#### Apport théorique :

#### PARTIE 1 : LES ENJEUX LIÉS AUX ACCIDENTS DU TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES

- Définir l'accident du travail et les maladies professionnelles (enjeux humains).
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles (statistiques de l'entreprise ou nationaux).
- L'accident du travail, un coût pour l'employeur (enjeux financiers).
- L'obligation réglementaire, mettre tous les moyens en place (enjeux réglementaires).
- Les différentes responsabilités de l'employeur (enjeux de responsabilité).

#### PARTIE 2 : NOTIONS ÉLÉMENTAIRES D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE

- Le fonctionnement du corps humain lors de l'activité physique.
- Les limites de l'appareil locomoteur.
- Les troubles musculo squelettiques.
- Les conséquences sur la santé.

#### PARTIE 3 : LES PRINCIPES DE LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

L'obligation d'évaluation des risques pour la sécurité et la santé des salariés :

- Principes généraux de prévention
- Document Unique d'évaluation des risques professionnels

#### Pratique :

#### PARTIE 4 : LES DIFFÉRENTS GESTES ET POSTURES SUR LE POSTE DE TRAVAIL :

- Observation, analyse de ses situations de travail puis proposition d'amélioration.
- Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Les techniques de manutention.

Ateliers d'apprentissage des gestes et des postures

- Manutention seule ou à deux :  
Aides mécaniques  
Différents matériels utilisés sur poste de travail

(Matériel mis à disposition par la structure et/ ou matériels de manutention fournis par le formateur)

- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie
- Exercices de réveil musculaire et d'échauffement

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation de fin de formation portant sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Document sanctionnant la formation : attestation de suivi.

Une enquête de satisfaction sera réalisée dans le cadre de notre démarche qualité.

