



**Formation à la prévention des risques liés aux manutentions manuelles
(Gestes et postures)**

Dernière mise à jour le 03-01-2024

Lieu : 111 avenue de Paris
51000 Châlons en Champagne

Durée : 7h
Effectif : 10 Stagiaires maxi

Contact : Karyl GEENS
Gérant/Formateur
06 85 48 70 92
karyl@champelecformation.com

Structure :
SARL CHAMP'ELEC FORMATION
www.champelecformation.com
Prix : Nous consulter pour devis

Délai de mise en œuvre : 1 mois

Délai d'accès : Variable, contacter Karyl GEENS par téléphone ou par mail.

Accessibilité aux handicaps : Afin d'organiser l'accueil, veuillez contacter Karyl GEENS pour analyser la faisabilité de la formation. Nous pourrions ensuite détailler ensemble le niveau d'équipement et l'organisation nécessaire en fonction du niveau et de la nature du handicap.

Formation continue : Pas de recyclage prévu.

Public cible : Toute personne, salariés ou non, exposée aux risques liés à la manutention manuelle.

Prérequis : Être majeur et avoir les aptitudes physiques nécessaires aux différentes exercices pratiques.



Objectifs : A la fin de la formation, les stagiaires seront capables de :

- décrire les différents troubles musculosquelettiques.
- mettre en œuvre des actions permettant la prévention des TMS.

Organisation et modalités de la formation : La formation aura lieu en présentiel durant 7h consécutives.

Niveau de sortie : Aucun.

Cadre de la formation : Délivrance d'une attestation d'assiduité.

Moyens pédagogiques : Salle de formation, Vidéoprojecteur, PPT, Vidéos, charges de différentes formes pour exercices pratiques. Le module pratique est adapté au secteur et à la pratique professionnel du/des stagiaires.

Modalités d'animation et moyens d'encadrement de la formation :

L'encadrement : Formateur certifié CNEFOP, diplômé FPA NIV III, formé et diplômé formateur SST.

Modalités pédagogiques : Les compétences seront transmises par trois méthodes pédagogiques principales : Méthodes heuristiques, mises en situations pratiques, démonstrations verbalisées et argumentées. Jeux.

Appréciation des résultats :

Après chaque module : Evaluation formative par méthodes heuristiques.

En fin de formation : Epreuves théoriques sur l'ensemble des thématiques de la formation



PROGRAMME DE FORMATION

Accueil

- Présentation du formateur,
- Présentation de la structure,
- Présentation de la formation.

Partie théorique :

- **Introduction :**
 - Que veut dire T.M.S ?
 - Pourquoi s'en protéger ?
 - Qui doit s'en protéger ?
 - Comment s'en protéger ?
- **Sensibilisation à la prévention générale**
 - Qu'est-ce que la prévention des risques professionnels ?
 - Les 9 principes de la prévention.
 - Le M.A.D (mécanisme d'apparition des dommages).
- **Dispositions réglementaires**
 - Que dit le code du travail ?
 - Que dit le code pénal ?
- **Les notions élémentaires de l'anatomie humaine**
 - L'anatomie et les pathologies associées,
 - Les lombalgies,
 - Les troubles musculo-squelettiques,
- **Analyse et solutions**
 - Les principes ergonomiques de base sur poste de travail,
 - Les EPI,
 - Soulever et transporter correctement les charges.
- **Les risques et leurs conséquences,**
- **Les risques liés à la prise de substances,**
- **Le comportement en cas d'accident**



Partie pratique

- **Exercices d'échauffement**
- **Mise en application des principes de bases pour la manutention des charges :**
 - Longues
 - Lourdes
 - En hauteur
 - En binôme
- **Manutentions spécifiques comme :**
 - Bidons et bouteilles de gaz,
 - Brouette,
 - Sceaux,
 - Outils à manche (pelles, pioches, barres à mine, ...)
- **Questionnaire de satisfaction**
- **Recueil d'observation et de ressenti des stagiaires**
- **Clôture de la session**