

GESTES ET POSTURES MANUTENTION DE CHARGES



Public :

→ Groupe inter ou intra-entreprises

Objectifs pédagogiques :

→ En partant des risques liés aux mauvais comportements physiques dont les manifestations sont le plus souvent les lombalgies professionnelles, dégager les principes de base de la manutention manuelle et notamment des principes de sécurité physique et d'économie d'effort applicables aux différents postes de travail.

Contenu :

→ **Les accidents et maladies dus à la manutention manuelle :**

- Lumbago, lombalgie, sciatique, hernie discale, tassement discal, bec de perroquet, écrasements
- Conditions et procédure de reconnaissance
- Statistiques

→ **Les facteurs aggravants :**

- Le vieillissement naturel du disque, les déformations permanentes (scoliose, lordose, cyphose)
- Les poids soulevés et déplacés, les mauvaises postures, les gestes répétitifs

→ **Rappels d'anatomie :**

- Le squelette et la musculature, la colonne vertébrale, composition et rôle des vertèbres, composition et rôle du disque intervertébral, l'activité musculaire

→ **Prévention des accidents et maladies :**

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts : superposition des centres de gravité, fixation de la colonne vertébrale, action primordiale des jambes, recherche des points d'appui, orientation et mobilité des pieds, rapidité de passage sous la charge, direction de la poussée de la charge, utilisation du poids du corps, prises des mains en sécurité.
- Réflexion sur les possibilités d'aménagement de postes, d'aides mécaniques et/ou d'organisation du travail pour diminuer les efforts, la fatigue.
- La protection individuelle (gants, chaussures, vêtements).

→ **La réglementation :**

- le code du travail : les obligations de l'employeur, les limites de poids (décret du 03/09/92 et R234-5à7)
- les recommandations de la CRAM

Méthodes et moyens pédagogiques :

→ **Exercices pratiques :**

- application des principes avec des charges réelles
- utilisation de la vidéo

Lieux de formation possibles :

→ **au GRETA de Vendée**

- Bassin Sud rue Benjamin Fillon à Fontenay Le Comte
- Bassin Centre rue Jean Chaptal à La Roche sur Yon
- Bassin Est rue de la Demoiselle aux Herbiers
- Bassin Ouest : Les Sables d'Olonne - Challans

Titre ou qualité des intervenants :

→ Muriel OMONT ou formateur spécialisé du GRETA

Durée :

→ **2 jours soit 14 heures :**

- 1^{er} jour : Connaissance des principes généraux et mises en pratique de base.
- 2^{ème} jour : mises en situation pratiques sur site.

Prix :

→ **Nous consulter**

13/05/2008