

# Prévention des risques liés à la manutention manuelle

Prévention des risques physiques : postures de travail et manutention

## PUBLIC

Tout salarié effectuant de la manutention manuelle ou des gestes répétitifs

## INTERVENANTS

Formateur en santé, sécurité et conditions de travail / Prévention des risques professionnels - Habilité INRS pour les formations PRAP IBC

## SESSIONS UNIQUEMENT EN INTRA-ENTREPRISE

### DURÉE

- 1 jour
- Pas de session en inter-entreprises

### DATES

Nous consulter

### LIEU

Dans les locaux de l'entreprise

### TARIF

Nous consulter

## Accessibilité - PSH

- Locaux de l'ASTI accessibles PMR
- Merci de nous contacter pour évaluer les possibilités d'adaptation de la formation

## Certifications

- Certification Qualiopi délivrée à l'ASTI au titre de la catégorie « Actions de formation »
- ASTI, organisme habilité par l'INRS pour les formations PRAP IBC



## VOS CONTACTS

Nos chargés de formation sont à votre écoute

Tél. : 05 34 63 84 30

E-mail : [formation@ast-i.org](mailto:formation@ast-i.org)

Adresse : 14, rue Michel Labrousse - 31100 Toulouse

## Objectifs

- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
- Identifier les facteurs de risques
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans les tâches quotidiennes du salarié
- Proposer des pistes d'améliorations en analysant sa situation de travail

## Programme

### Introduction

- Tour de table : présentations et attentes des participants

### Bien comprendre son corps pour mieux l'utiliser

- Quiz sur les connaissances du fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les différentes activités de l'Homme au travail
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé

### Identifier les différents facteurs de risques physiques et participer à leur prévention

- Repérer les différentes situations de travail pouvant nuire à sa santé  
=> Travail d'observation en sous-groupe, au poste de travail, en utilisant un outil d'analyse
- Connaître les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort, leur limite - Les comprendre pour mieux les appliquer dans sa situation de travail
- Mise en application de ces principes sur une charge inerte (caisse avec poignées)

### Mise en pratique sur le terrain

- Vérifier l'application des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans les pratiques quotidiennes des participants
- Réflexions des participants sur les possibilités d'aménagement de leur poste de travail

### Bilan de la formation

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques en interaction avec les participants
- Mises en situation sur le matériel utilisé quotidiennement
- Étude de cas concrets en fonction des attentes des participants

**A NOTER : une visite des lieux de travail dans l'entreprise avec observation des différents métiers sera nécessaire avant la formation**

## Suivi et modalités d'évaluation

- Quiz
- Mises en situation et exercices pratiques - Observation

## Délai d'accès à la formation

Session en intra-entreprise : mise en œuvre possible sous 15 jours à compter de la date de signature du contrat. Pour toute demande urgente, nous vous invitons à [nous contacter](#).