

# Prévention des risques liés aux activités physiques lors de la manutention de charges inertes

## Ce programme vise à :

- Acquérir ou approfondir des connaissances et des techniques de manutention
- Appliquer ses principes généraux en réalisant les gestes adaptés à l'environnement

## CATÉGORIE PROFESSIONNELLE

Agents des Services d'Entretien, de Pharmacie et Stérilisation, Agent technique ...

## CONCEPTEUR – FORMATEUR

Cadre kinésithérapeute – Masseur kinésithérapeute – DU en Ergonomie.

Consultante afpc – Formatrice en Geste et postures au travail auprès d'IFSI, d'IFAS, de Kinésithérapeutes et d'Ambulanciers.

## MÉTHODE – MODE D'EXERCICE DU PARTICIPANT

Méthode démonstrative Analyse de pratiques associée à la méthode cognitive.

Mode d'Exercice du Participant : Formation présentielle.

> Un support de formation est remis à chaque participant.

## CONTENU

### Etape 1 : EVALUATION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Elle sera réalisée au début de la formation sous forme de « tour de table » permettant de définir les attentes de chaque participant en lien avec les objectifs du programme et ses pratiques professionnelles.

### Etape 2 : ACQUISITION ET PERFECTIONNEMENT DES CONNAISSANCES



**PRENDRE SOIN  
DE VOTRE  
AVENIR**

Parc de l'innovation, 183 rue de Menin  
59520 Marquette-lez-Lille  
Tél.: 03.20.91.79.79

# Prévention des risques liés aux activités physiques lors de la manutention de charges inertes

- Notions d’anatomie, physiologie, pathologie de la colonne vertébrale
- Notions d’Ergonomie : Contraintes physiques du poste de travail, tenue de travail
- Principes de sécurité physique et d’économie de l’effort
- Approche des Fondamentaux en Gestes et Postures Utilitaires
- Gymnastique : Abdominaux, Spinaux, Membres inférieurs, auto-grandissements et exercices respiratoires
- Techniques de manutention :

Plusieurs étapes :

\* EGS : Education Gestuelle Spécifique en utilisant la sécurité physique et l’économie d’effort et l’approche des fondamentaux en postures et gestes utilitaires indispensable pour acquérir une habileté et une aisance dans le geste et le comportement,

\* Entraînement Concret : Procédures en locaux techniques et en milieu de travail de soulèvement et déplacement de charges.

Etape 3 : EVALUATION DES ACQUIS DE LA FORMATION permettant la mise en place et le suivi d’actions d’amélioration

Au début de la formation, un recueil des attentes des participants sera réalisé ainsi qu’une évaluation des acquis en début de formation

A l’issue de la formation, une évaluation des acquis de la formation (Article L.6353-1 du Code Du Travail) et de la satisfaction seront réalisées par le formateur. Le prestataire délivrera au stagiaire une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l’action et les résultats de l’évaluation des acquis de la formation.



**PRENDRE SOIN  
DE VOTRE  
AVENIR**

Parc de l’innovation, 183 rue de Menin  
59520 Marquette-lez-Lille  
Tél.: 03.20.91.79.79