



## PROGRAMME DE FORMATION

### Prévenir des risques liés aux activités de manutentions

#### Objectifs

Connaître les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour exécuter des manutentions de charges.

#### Public concerné et pré requis

Personnels exposés à la manutention manuelle de charges inertes et/ou mobiles, et aux efforts physiques.

Être dans la capacité physique suffisante pour exercer toutes postures inconfortables et manutentions de charges.

#### Documents délivrés

Support pédagogiques Sincéo.

#### Modes pédagogiques

Périodes en formation présentielle basées sur des analyses, démonstrations pratiques, simulations.

#### Compétences visées et contenu

- \* Situer l'importance des atteintes à la santé liées à la manutention de charges pour le personnel et l'entreprise

- \* Identifier les situations dangereuses lors de manutentions

- \* Améliorer les situations de manutention manuelle

Connaître les enjeux humains, économiques et fonctionnels liés aux conséquences des TMS et des lombalgies.

Identifier les conséquences de l'activité physique

Observer et analyser sa situation de travail

Situer ce qui peut nuire à sa santé

Se protéger en appliquant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Connaître les exercices de préparation et de récupération en cas de fortes sollicitations des muscles et des articulations

#### Dispositif et suivi d'évaluation

Évaluation formative, les participants se voient délivrer une attestation de formation



Défini par  
le projet de  
formation



Formateur  
certifié



2 à 7 heures



Chaque que  
fois que jugé  
nécessaire