

## FICHE PROGRAMME

SECOURISME - SANTE

Référence : PR3030

### SENSIBILISATION AUX TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) ET AUX RISQUES LIES A LA MANUTENTION MANUELLE

Selon l'article R4541-8 du code du travail

#### Réglementation :

##### **Article R4541-1**

*Les dispositions du présent titre s'appliquent à toutes les manutentions dites manuelles comportant des risques, notamment **dorsolombaires**, pour les travailleurs en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.*

##### **Article R4541-2**

*On entend par manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.*

##### **Article R4541-8**

*L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :*

*1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par arrêté prévu à l'article R.4541-6.*

*2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.*

#### Pré Requis :

Aucun

#### Profil du stagiaire :

Tous les salariés ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

#### Objectifs :

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle de autres personnes concernées lors des opérations de manutention (CT R4541-8).

#### Durée et rythme :

3 heures 30

#### Effectif :

Groupe de 1 à 8 personnes.

**Format :**

Présentiel

**Programme :****Enseignements Théoriques : 1h30**

Réglementation et recommandation concernant les manutentions.  
Notions d'anatomie et limites de fonctionnement du corps humain.  
Repérer les situations à risques.  
Principes de sécurité et d'économie d'effort.

**Enseignements Pratiques : 2h00**

Techniques de levage et de transport de charges.  
Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies.

**Méthode pédagogique :**

Après un apport théorique sur la réglementation et les recommandations concernant les manutentions manuelle, la connaissance du corps humain et ses limites de fonctionnement et les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts appliqués sur des séquences audiovisuels. Le travail sera transféré à l'étude des cas sur le terrain, des supports seront mis à disposition des stagiaires pour repérer les situations de travail qui sont susceptibles de nuire à la santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs. Les principes de sécurité et d'économie d'effort seront réalisés lors d'exercice pratique de levée, portée, déposée de charge.

**Evaluation de stage :**

Un questionnaire à chaud à la fin de la session

**Qualification :**

Attestation de fin de formation « Sensibilisation aux Troubles Musculo-Squelettiques et aux risques liés à la manutention manuelle ».

**Qualité du/des formateurs :**

Connaissance du domaine de la formation « Gestes et Postures de Sécurité, Acteur PRAP »  
Expérience dans le domaine en rapport  
Savoir-faire : professionnalisme, pédagogie

**Renouvellement :**

Changement ou évolution du poste de travail

**Accès à la formation pour les Personnes en Situation de Handicap :**

Pour une identification des besoins et pour convenir ensemble des modalités de votre formation, merci de contacter notre Référent Personnes Handicapées

Tarifs : (nous consulter)