

**Objectif de la formation:**

---

- Mettre en œuvre les techniques de manutention manuelle afin de limiter les risques.
- Etre capable de protéger son dos et favoriser une bonne hygiène de vie de manière plus générale.
- Entraîner une dynamique de changement au sein de l'entreprise en termes d'ergonomie au travail.

**Public**

---

- Toute personne souhaitant améliorer son poste de travail en adoptant les bons gestes et postures

**Nombre de stagiaires :**

---

10 maximum

**Pré-requis**

---

Aucun

**Durée**

---

1 journée

**Contenu**

---

**Principes généraux**

- Textes réglementaires sur la manutention manuelle
- Les chiffres liés aux AT&MP
- Les risques de son métier
- Les différentes causes d'accidents
- La prévention des risques dans son ensemble

**L'utilisation des outils au quotidien et les postures adaptées**

- Notions d'anatomie du corps humain
- Prévenir les risques de manutention manuelle
- Principes d'économie d'effort

**Exercices pratiques de manutention :**

- Mise en œuvre des principes de manutention (positions, choix des prises...).
- Manipulation de charges de natures diverses en fonction du secteur d'activité (nettoyage, entretien, travaux, restauration...)
- Entretenir sa forme physique et l'importance des échauffements avant l'effort

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

---

- Apports théoriques et pratiques, mises en situation, jeux de rôles et exercices.
- Une attestation de formation sera remise à l'entreprise à l'issue de la formation.