

CONSULTANT | MONSIEUR JEAN-MARC BELACEL

### PROPOSITION COMMERCIALE



#### PROFIL STAGIAIRE

Toute personne amenée à effectuer des manutentions manuelles, ou bien dont le comportement physique est impliqué dans le poste de travail doit selon la réglementation suivre une formation lui permettant de comprendre les risques liés aux activités physiques dans sa vie professionnelle.

#### OBJECTIFS

- Acquérir une attitude correcte dans les gestes quotidiens et professionnels conciliant efficacité et bien être.
- Identifier dans ses pratiques, les facteurs déclencheurs de trouble musculo-squelettique.
- Mettre en œuvre les postures qui préservent leur capital santé, leur corps.
- Maîtriser seul ou à deux la gestuelle pour la manutention d'objets lourds.

#### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues dans l'entreprise ou dans la branche professionnelle.

Mise en œuvre des moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités (dont films INRS sur les risques, étude de cas).

#### VALIDATION

Validation continue durant la formation.

#### DURÉE DE LA FORMATION

1 Jour [pour un groupe de 4 à 10 personnes]

#### COUT DE LA PRESTATION

Forfait [par session] 620,00 € Net de Taxe  
Forfait [par personne] 200,00 € Net de taxe

#### DATE PROPOSÉE

À définir selon vos disponibilités

#### PROGRAMME

##### Compétence de base en prévention :

- La modélisation de l'accident de travail
- Principales causes dans le secteur d'activité,
- Les enjeux humains, juridiques et financiers
- Les mesures de prévention
- Le rôle du salarié dans la démarche de prévention

##### Notions d'anatomie

- Le squelette et la musculature : rôle et limite
- La colonne vertébrale : son mécanisme
- Accidents et maladie professionnelle de la colonne vertébrale
- Les facteurs aggravants
- Les troubles musculo-squelettiques mécanisme et pathologies.
- Le gainage du dos, exercices

##### Exercices et recherche en groupe des principes de sécurité physique sur les situations suivantes:

- Tirer, pousser des containers,
  - Lever des charges
  - L'économie de l'effort,
  - Rythmes de l'effort,
  - Choix des prises,
- Ce qu'il ne faut pas faire
- Lever et porter des objets (encombrant, sac, palette,...)

##### Mise en pratique des solutions élaborées

- Echauffement musculaire,
- Manutentions des charges sur une distance et un sol varié.
- Manutention des containers
- Exercices de manipulation de charge seul ou à plusieurs dans des conditions difficiles.

##### Apport de connaissances complémentaires

- Que faire en cas de douleur lombaire.
- Rôle de la respiration lors d'effort physique.
- Techniques de recalage du bassin.
- Gestes de premiers secours en cas traumatisme

**Nota :** Complément de 1 jour pour délivrance de la carte de sauveteur secouriste du travail.