

## CONTENUS DE LA FORMATION

### ▶ LE CONTEXTE :

- Les réglementations, les responsabilités et les risques.
- La part des manutentions dans les accidents de travail.

### ▶ LES PRÉVENTIONS :

- Protéger et éliminer les risques. Signaler les zones dangereuses.
- Equiper en protection manuelle. Le rythme dans l'effort. L'organisation du travail.
- Connaître les moyens d'éviter les accidents par l'éducation gestuelle et la préparation à l'effort.

### ▶ L'ANATOMIE :

- La colonne vertébrale et les accidents vertébraux.
- L'action dominante des jambes. La position d'effort.

### ▶ LA PRATIQUE :

- Exercices d'application des principes de manutention manuelle.
- L'échauffement musculaire. Utilisation du poids, de l'élan et de l'environnement.
- Lever, porter, poser, déposer, relever et pousser.

### ▶ L'EMPLOI des OUTILS et APPAREILS de MANUTENTION :

- Les matériels de saisies, de manipulation, de levage, de portage, de déplacement, de transvasement et de rangements.
- L'utilisation en sécurité de ces outils et appareils.

### Public visé par la formation

Toute personne susceptible de porter et de manipuler des charges lourdes.

Toute personne appelée à manipuler de manière répétitive diverses charges .

### Pré-requis

Aptitude au poste de travail sans contre-indication du médecin du travail.

### Objectifs de la formation

Sensibiliser les participants à la pratique des gestes rationnels de manutention.

Connaître les risques de la manutention.

Respecter les règles et savoir préserver leur santé physique.

### Moyens et méthodes pédagogiques

Formation en présentielle.

L'aller retour « théorie - pratique » est la modalité choisie.

Exposés interactifs, démonstrations, études de cas, mises en situation, d'accidents du travail simulés.

### Évaluation / Sanction de la formation

Evaluation des acquis tout au long de la durée de la formation par des questionnaires.

Délivrance d'une attestation de formation individuelle.

### Durée de la formation, modalités d'organisation, tarifs, contact

Durée : 07 heures

Horaires : 08h30 - 12h00 / 13h00 - 16h30

Lieux : IFTS Nice\*, sites de l'entreprise, la Mairie...

*\* Nos locaux et nos services sont accessibles aux personnes en situation de handicap sous réserve d'un avis médical favorable*

Dates : interentreprises : voir calendrier annuel  
intra : à définir

Groupe de 3 à 10 personnes

Formateurs principaux : Formateurs spécialisés en santé et sécurité au travail (*expérience dans le domaine : minimum 6 ans*). Préparateur physique. Licence STAPS.

Tarifs : sessions intra uniquement - *nous consulter*

Contact : 04 92 12 01 06 - iftsformation@wanadoo.fr