

Manutention de charges inertes

Contexte

Sera renseigné ultérieurement

Objectifs

- Prévenir les risques professionnels liés à la manutention de charges
- Prendre conscience de la nécessité de se préserver
- Prendre conscience du coût social et financier des conséquences de mauvaises manutentions
- Mettre en pratique les bonnes postures
- Savoir utiliser le matériel à disposition
- Optimiser l'environnement et l'organisation du travail

Renseignements complémentaires

Financement : Plan Ets 14 heures

Programme

JOUR 1 : ACQUERIR LES FONDAMENTAUX DU TRAVAIL DE MANUTENTION EN SECURITE

Prendre conscience du coût social et financier des conséquences de mauvaises manutentions

- Qu'est-ce qu'une manutention ?
- Enjeux des conditions de travail / usure professionnelle

Présenter le fonctionnement du corps humain / de la nécessité de se préserver

- Caractéristiques du travail musculaire

- Différentes régions de la colonne vertébrale et les zones à risque
- Notions d'équilibre postural

Repérer les situations susceptibles de nuire à la santé / prévenir les risques professionnels

- Description d'une situation de travail
- Les facteurs liés à l'environnement
- Les principaux généraux de la prévention

Acquérir et intégrer les principes de sécurité

- Les principes de base d'aménagement des postes
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Participer au maintien de son tonus musculaire

- Exercice gainage / renforcement musculaire

JOUR 2 : IDENTIFIER LES ACTIONS D'AMELIORATION

Aménager son poste / identifier les manutentions utilisées

- En immersion : observation in suite avec la participation des agents sur postes

Proposer des actions d'amélioration

- Restitution en grand groupe des situations observées et proposer des actions d'amélioration : matériel, environnement personnel, organisation du travail

Récupérer de façon efficace

- Automassage *TRIGGER POINT*
- L'alimentation et les effets sur les inflammations
- Activité physique vs sédentarité

**Public
Tout personnel**

**Exercice
2026**

**Code de formation
T105**

**Nature
AFR**

**Organisé par
GRIEPS**

**Durée
2 heures**