

## ● Nature de l'action

Acquisition, Entretien ou Perfectionnement des connaissances.

## ● Personnel concerné

Tout salarié d'entreprise manipulant des charges.

## ● Pré-requis

Aucun.

## ● But professionnel

Rationaliser son comportement physique dans le cadre du travail par l'acquisition des techniques de manipulation des charges.

## ● Objectif pédagogique

Être capable de lever et porter des charges avec le maximum de sécurité afin de réduire les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

## ● Modalités et délais d'accès

Modalités d'accès : Entretien téléphonique

Estimation du délai d'accès : de 1 à 2 mois

## ● Mode d'évaluation

➤ Une évaluation qualitative de la formation est demandée aux stagiaires en fin de stage.

➤ Fiche d'évaluation

## ● Méthodes pédagogiques

➤ Apports théoriques.

➤ Exercices pratiques d'application.

### **Tenue vestimentaire souhaitée :**

*Vêtements de sport type jogging*

+ *Chaussures de sport*

*Amener ses équipements de protection individuelle (gants, chaussures...)*

**Permettant d'effectuer les exercices pratiques.**

*Documentation* : un support de cours est remis aux stagiaires.

## ● Sanction de la formation

➤ Remise d'une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action.

➤ Cette formation ne fait pas l'objet d'une évaluation des acquis.

## ● Durée et rythme

1 jour, soit 7 heures.

## ● Tarif

En intra uniquement, nous consulter

## ● Accessibilité aux personnes handicapées

Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

## ● Contact

FAURE Bénédicte au 05 59 90 01 25 ou benedicte.faure@asfo.fr

## PROGRAMME

### LES ACCIDENTS DE MANIPULATION D'OBJETS ET DE TRANSPORT MANUEL

- Importance
- Moyens de prévention.

### NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE APPLIQUEES

- Principes de la manutention manuelle
- L'accident lombaire
- L'accident musculaire.

### LES ATTITUDES AU POSTE DE TRAVAIL

- Gestes et postures au travail
- Conseils ergonomiques.

### ANALYSE DES GESTES QUOTIDIENS EN RAPPORT AVEC L'ACTIVITE PROFESSIONNELLE