Bretagne Formation Conseil

CENTRE DE FORMATION

Risques Professionnels
Management - Bureautique

GESTES ET POSTURES : MANUTENTION

novembre 26

Objectifs :

Prévenir les TMS et les accidents liés à la manutention de cartons, de meubles et d'objets encombrants, seul ou en binôme, en appliquant les principes d'économie d'effort et en utilisant correctement les aides à la manutention.

Moyens & Méthodes :

Diaporama, vidéoprojecteur
Théorie et pratique en alternance
Huit exercices pratiques
Mise à disposition par l'entreprise d'accueil de :
- une salle pour la théorie
- cartons et meubles
- diable, planche à roulettes
- transpalette manuel
- véhicule à hayon, escalier

Pré-requis :

Ne pas présenter de contre-indication médicale à la manutention de charges
Lecture de la langue française

Public :

Agents de collecte, de tri et de vente, 10 stagiaires maximum

Durée :

Initiale : 1 jour
Renouvellement conseillé à chaque changement de poste ou de technique ou au retour d'un arrêt d'au moins 21 jours

Lieu :

Sur le site de l'entreprise ou de la collectivité.

Pour une personne à mobilité réduite comme pour toute autre situation de handicap, un échange préalable permet d'étudier les adaptations possibles.

PROGRAMME

1. Comprendre pour se protéger
- → Risque et danger, accident du travail et maladie professionnelle
- → Les chiffres clés des accidents du travail et des TMS
- → La réglementation : obligation de formation et charges maximales (art. R. 4541-8 et R. 4541-9 du code du travail)
- → La colonne vertébrale, les muscles, les tendons et leurs lésions
- → Facteurs aggravants : charge, posture, répétition, hydratation

2. Les principes de la manutention
- → Dos droit, jambes fléchies, charge près du corps
- → Préparer une manutention, ramasser, porter, poser
- → Tester une charge inconnue avant de la soulever
- → Choisir de porter seul, à deux ou avec une aide

Exercices : ramasser et poser, poser en hauteur, tester et décider

3. Pousser et tirer
- → Position du corps, démarrer et arrêter une charge
- → Le transpalette manuel : seuils, pentes et circulation
- → Le hayon : placer la charge, la reprendre, se positionner

Exercice : circuit au transpalette manuel

4. Meubles et encombrants en binôme
- → Chef de manœuvre, annonce des gestes, levée commune
- → Basculer, pivoter, faire « marcher » un meuble
- → Les escaliers : préparer, puis porter à deux
- → Portes, couloirs, démontage, planche à roulettes et diable

Exercices : porter à deux, escalier, planche à roulettes et diable

5. Intervenir chez un particulier
- → Reconnaître le parcours, dégager le passage, points de pose

Exercice : repérage d'un parcours réel

6. Mise en pratique sur les postes réels
- → Échauffement avant la prise de poste
- → Tri, mise en rayon, chargement et déchargement du véhicule
- → Position de conduite, chaussures de sécurité et EPI
- → Exercices d'étirement au poste et de détente à faire chez soi

Évaluation
- → Mise en situation observée sur grille de critères
- → Quiz de validation des acquis en fin de formation
- → Attestation de fin de formation remise à chaque participant

Nota : les stagiaires viennent en tenue de travail, équipés des équipements de protection individuelle de leur poste fournis par l'employeur.

Le support de formation pourra être délivré en version papier ou en version dématérialisée.