



1  
Jours

# Gestes et postures - Manutention et port de charge

dans SANTE - GESTES ET POSTURES / Réf : SAN-GEST-09

## Objectifs de la formation

- Adopter les postures correctes pour prévenir les blessures
- Utiliser le matériel de manutention approprié
- Améliorer son efficacité opérationnelle

## Programme de la formation

### Jour 1 - Matin

#### 1. Identifier les risques associés à une mauvaise manutention

- Anatomie de base : la colonne vertébrale, les muscles, les articulations
- Les pathologies liées à une mauvaise manutention (lumbago, hernie discale, etc.)
- Statistiques des accidents liés à la manutention

#### 2. Définir les fondamentaux de la manutention manuelle pour minimiser les risques

- Les principes de levage : positionnement des pieds, flexion des jambes, maintien du dos droit
- L'importance du centre de gravité et de l'équilibre
- La notion de port de charge adapté à ses capacités

#### 3. Adopter les bonnes postures en situation réelle et quotidienne

- Posture lors du port de charge : de la prise à la dépose
- Gestion des charges lourdes ou encombrantes
- L'importance de l'environnement et de l'ergonomie du poste de travail
- Techniques pour éviter les torsions et mouvements brusques



## Jour 1 - Après-midi

### 4. Identifier les différents outils et aides à la manutention pour soulager l'effort

- Présentation des différents équipements : chariots, diables, sangles, etc.
- Les équipements appropriés selon le type de charge
- Conseils d'utilisation et maintenance des équipements

### 5. Mettre en place des exercices de renforcement musculaires pour prévenir les blessures

- Les muscles sollicités lors de la manutention
- Exercices de renforcement musculaire
- Étirements et relaxation pour prévenir les tensions musculaires
- Routines à adopter au quotidien pour améliorer sa forme physique

## Pré-requis

Aucune connaissance spécifique n'est requise pour suivre cette formation

## Public cible

Toute personne ayant des tâches régulières ou occasionnelles de manutention manuelle.

## Pédagogie

### Méthodes pédagogiques :

Alternance de méthodes pédagogiques variées, adaptées aux différentes compétences à acquérir. Des cours magistraux permettront aux stagiaires d'acquérir les connaissances théoriques nécessaires, tandis que des travaux pratiques leur permettront de se familiariser avec les techniques d'analyse et de diagnostic. Des études de cas seront également proposées, afin d'encourager les stagiaires à développer leur esprit d'analyse et de synthèse.



## Modalités d'évaluation :

Une évaluation formative sera réalisée tout au long du programme afin de permettre aux formateurs de fournir un retour régulier aux participants et de les aider à progresser dans leur apprentissage. Elle pourra prendre la forme d'exercices pratiques, de discussions de groupe ou de QCM.

