

# Gestes et Postures de manutention Manuelle



## Références réglementaires

### Manutention :

Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15  
du Code du Travail.

### Formation à la sécurité :

Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13  
du Code du Travail.

## Pré-requis

Aptitude physique.

## Durée

1 jour.

## Périodicité

A définir par l'employeur.

## Nombre de participants

12 maximum.

## Conditions matérielles

Salle, tables et chaises,

Mur clair pour projection,

Tableau papier ou tableau effaçable.

Equipements à mettre à disposition **par le client** :

Postes de travail et charges à  
manutentionner.

## OBJECTIFS:

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention.

## PROGRAMME DE FORMATION:

### Enseignements théoriques

- Accidents de travail et maladies professionnelles dus à la manutention.
- Situations à risques.
- Réglementation applicable à la manutention manuelle.

### Notions d'anatomie :

- Organisation musculaire.
- Le squelette et la colonne vertébrale.
- Troubles musculosquelettiques.
- Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.
- Démultiplication des masses.
- Recherche de l'équilibre.
- vidéos

### Enseignements Pratiques

Etudes de postes in situ.

Techniques de levage et de transport de charges.

Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies.