

## Formation de manutention de charges inertes

### Public concerné

Tous salarié(es) dans le cadre de son activité de manutention de charges inertes

### Pré requis

Aucun

### Équipe pédagogique

Professionnel expert en ergomotricité (spécialisé en Postures et Gestes)

### Durée, modalités et dates

3 jours

Formation présentielle sur plateau technique

Dates à définir

### Coût

Groupe : 4 600 € HT (soit 191,66 € HT/stagiaire)

Nombre de participants maximum : 8

Individuel : 750 € HT

### Suivi de l'exécution et modalité de sanction

Feuille d'émargement pointée et signée par le formateur

Remise d'une attestation de stage en fin de formation

Questionnaire de satisfaction

### Évaluation des résultats

Situations simulées et/ou concrètes sur tous supports

Objectifs de formation :

- Améliorer les conditions de travail, à travers l'apprentissage d'un comportement nouveau destiné à éviter ou réduire les TMS
- Analyser les pratiques de manutention de charges
- Identifier les facteurs de risques, leurs déterminants et leurs résultantes
- Automatiser et appliquer des postures et des gestes sur des tâches professionnelles et/ou privées dans le respect des principes d'ergomotricité
- Proposer des axes de travail et des mesures de prévention ergonomiques
- Concevoir des fiches de pré-évaluation de manutention de charges inertes

## Contenu - 1<sup>er</sup> jour

### 1 Présentation du concept d'ergomotricité

Atelier 1 Mise en situation réelle d'un port de charge, identification des principes de sécurité de base en manutention de charge inerte et des facteurs de risques

### 2 Échauffement préformatif

### 3 Séquences éducatives sur balise d'intégration posturale et gestuelle

Atelier 2 Sur support hauteur de hanches et sol

Atelier 3 Sur support sol/genoux, genoux/sol

Atelier 4 Sur support sol/support hanches

Atelier 5 Sur support sol/support hanches/support épaules

### 4 Bilan de journée

Remise de documents pédagogiques (questions/réponses)

Étirements fin de journée

## Contenu - 2<sup>ème</sup> jour

### 5 Échauffement préformatif

### 6 Retour et révision exercices journée 1

Travail de tâches de manutention sur tous supports

### 7 Séquence éducative sur des outils d'intégration posturale et gestuelle

Atelier 6 Du sol au sol / du sol au support hanches

Atelier 7 Enchaînements d'exercices éducatifs libres sur les différents supports en utilisant toutes les actions de manutention de charges inertes (rouler, soulever...)

### 8 Bilan de journée

Remise de documents pédagogiques

Étirements fin de journée

## Contenu - 3<sup>ème</sup> jour

### 9 Échauffement préformatif

### 10 Révision exercices journées 1 et 2

Atelier 8 Transfert des acquis éducatifs sur séquences de situations simulées et/ou concrètes sur tous supports

Évaluation individuelle

### 11 Évaluations finales

Atelier 9 Tirage au sort d'un scénario définissant un exercice de manutention de charges inertes à réaliser (enchaînement de tâches)

Formules :

#### Séquences pratiques

- Approche progressive et adaptée
- Retours de vécus et d'expériences privés et/ou professionnels
- Échanges au cours de travaux pratiques, individuels ou de groupes
- Mise en situation sur séquences simulées ou de terrain

#### Approche théorique

- Anatomie, physiologie, biomécanique
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Règlementation du port de charge (code du travail et norme AFNOR), EPI et matériels

Coût de la formation sur devis

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Notre référent handicap se tient à votre disposition pour un entretien individuel et une construction d'un parcours de formation sécurisé et adapté en collaboration avec l'AGEFIPH.

Vous pouvez nous contacter au 01 42 79 07 70 ou sur notre mail « [info@recif-sa.fr](mailto:info@recif-sa.fr) » ou via le formulaire de notre site internet [www.recif-sas.fr](http://www.recif-sas.fr)