



**Introduction :** Ce module de formation vise à proposer une **approche de la prévention de ces risques** basée sur le principe d'économie d'effort. Cette formation s'articule autour des **techniques de manutentions manuelles et d'organisation du poste de travail**.

Et ce, conformément aux recommandations INRS et obligations du code du travail R4541-1 à 10 (en particulier les articles R4541-7 et 8).

<b>Public visé</b>	Toutes les personnes exerçant une activité avec charge physique (manipulation ou transport manuel de charges). <b>S'adresse à un groupe de 10 personnes maximum</b>
<b>Prérequis</b>	Présenter les aptitudes médicales requises au port de charges et être âgé d'au moins 18 ans
<b>Niveau de la formation</b>	<b>Attestation de formation</b> délivrée par l'organisme de formation
<b>Durée</b>	3,5h à 7h (1/2 ou 1 journée)
<b>Objectifs</b>	<b>Être capable de :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Appréhender au mieux les risques dorsolombaires, les TMS et leur prévention</li><li>- Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer les risques de blessure</li><li>- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles</li></ul>
<b>Moyens méthodes pédagogiques, techniques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Formateur certifié par l'INRS</li><li>+ La formation est adaptée aux risques et aux métiers de l'entreprise ; Une visite préalable des postes de travail avec prise de photos et vidéos est recommandée pour préparer la formation</li><li>+ Approche théorique et pratique + mises en situations pratiques ; La pédagogie utilisée rend les participants acteurs de leurs apprentissages.</li><li>+ Chaque stagiaire devra être équipé d'une tenue de travail adaptée, de chaussures de sécurité et de gants</li><li>+ <i>En option : 1j complémentaire pour évaluer l'application et ancrer les bonnes pratiques</i></li></ul>
<b>Moyens d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Evaluations théorique et pratique</li><li>+ Remise d'une attestation de formation finale</li><li>+ Une évaluation de la qualité de la formation et du formateur est faite à la fin de cette formation</li></ul>



<b><u>Validité</u></b>	Mise à jour recommandée au moins tous les 2 ans
<b><u>Date, lieu</u></b>	100 %présentiel dans l'entreprise ; dates à définir
<b><u>Coût de la formation</u></b>	Voir devis personnalisé

---

**Contenu du Programme**

**3,5 à 7h**

**1 : Formation théorique**

Sensibilisation aux risques d'accident par manutention

Statistiques accidents et maladies professionnelles liées à la manutention

Aspect réglementaire

Notion d'anatomie et de physiologie appliquée

Notions d'effort et de fatigue

Evolution des lésions

**2 : Formation pratique**

Principe d'économie d'effort

Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge

Choix des prises

Manipulation de charges de natures diverses (spécifiques à l'entreprise)

Les postures de travail

Approche de l'organisation du travail par le principe d'économie d'effort





## Quelques référence réglementaires

### (Evaluation des risques, moyens de prévention, information et formation pratique et appropriée aux risques)

#### Article R4541-1

Les dispositions du présent chapitre s'appliquent à toutes les manutentions dites manuelles comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

#### Article R4541-2

On entend par manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.

#### Article R4541-3

L'employeur prend les mesures d'organisation appropriées ou utilise les moyens appropriés, et notamment les équipements mécaniques, afin d'éviter le recours à la manutention manuelle de charges par les travailleurs.

#### Article R4541-4

Lorsque la nécessité d'une manutention manuelle de charges ne peut être évitée, notamment en raison de la configuration des lieux où cette manutention est réalisée, l'employeur prend les mesures d'organisation appropriées ou met à la disposition des travailleurs les moyens adaptés, si nécessaire en combinant leurs effets, de façon à limiter l'effort physique et à réduire le risque encouru lors de cette opération.

#### Article R4541-5

Lorsque la manutention manuelle ne peut pas être évitée, l'employeur :

- 1° Évalue les risques que font encourir les opérations de manutention pour la santé et la sécurité des travailleurs ;
- 2° Organise les postes de travail de façon à éviter ou à réduire les risques, notamment dorso-lombaires, en mettant en particulier à la disposition des travailleurs des aides mécaniques ou, à défaut de pouvoir les mettre en œuvre, les accessoires de préhension propres à rendre leur tâche plus sûre et moins pénible.

#### Article R4541-6

Pour l'évaluation des risques et l'organisation des postes de travail, l'employeur tient compte :

- 1° Des caractéristiques de la charge, de l'effort physique requis, des caractéristiques du milieu de travail et des exigences de l'activité ;
- 2° Des facteurs individuels de risque, définis par arrêté conjoint des ministres chargés du travail et de l'agriculture.

#### Article R4541-7

L'employeur veille à ce que les travailleurs reçoivent des indications estimatives et, chaque fois que possible, des informations précises sur le poids de la charge et sur la position de son centre de gravité ou de son côté le plus lourd lorsque la charge est placée de façon excentrée dans un emballage.

#### Article R4541-8

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- 1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article [R. 4541-6](#) ;
- 2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

#### Article R4541-9

Lorsque le recours à la manutention manuelle est inévitable et que les aides mécaniques prévues au 2° de l'article [R. 4541-5](#) ne peuvent pas être mises en œuvre, un travailleur ne peut être admis à porter d'une façon habituelle des charges supérieures à 55 kilogrammes qu'à condition d'y avoir été reconnu apte par le médecin du travail, sans que ces charges puissent être supérieures à 105 kilogrammes.

Toutefois, les femmes ne sont pas autorisées à porter des charges supérieures à 25 kilogrammes ou à transporter des charges à l'aide d'une brouette supérieures à 40 kilogrammes, brouette comprise.

#### Article R4541-10

L'expéditeur de tout colis ou objet pesant 1 000 kilogrammes ou plus de poids brut destiné à être transporté par mer ou voie navigable intérieure porte, sur le colis, l'indication de son poids marquée à l'extérieur de façon claire et durable.

Dans les cas exceptionnels où il est difficile de déterminer le poids exact, le poids marqué peut être un poids maximum établi d'après le volume et la nature du colis.

A défaut de l'expéditeur, cette obligation incombe au mandataire chargé par lui de l'expédition du colis.