

### OBJECTIFS

---

- Identifier les risques, sur sa santé et sa sécurité, liés à la manutention manuelle de charge même occasionnelle, dans le cadre de son travail
- Apprendre à proposer des pistes d'amélioration de son poste de travail afin de limiter toujours plus les gênes, douleurs et risques d'accidents du travail
- Acquérir des techniques corporelles sécuritaires lors des manutentions ou déplacements manuels de charge, même occasionnels et les appliquer à la spécificité de son activité

### PARTICIPANTS

---

Salariés d'entreprises adhérentes à l'AIST 21, exposés au port occasionnel de charge

Sensibilisation accessible sans prérequis

Pour les exercices pratiques de manutention manuelle sur le milieu de travail, les stagiaires devront se munir de leur tenue habituelle de travail ou d'une tenue confortable

### PROGRAMME INDICATIF

---

- Observation par le formateur des postes concernés, en amont de la formation
- Identifier les risques liés à la manutention manuelle et au port de charge
  - Notions d'anatomie, physiologie, pathologie
  - Observation et analyse sur les postes de travail. Photos, vidéos
  - Repérage individuel et/ou collectif des améliorations possibles. Photos, vidéos
  - Acquérir des principes et des gestes de prévention et d'économie d'effort
- Exercices pratiques « Mieux porter pour mieux se porter »
- Restitution avec les salariés à l'employeur et/ou l'encadrement

### MOYENS PEDAGOGIQUES

---

L'acquisition des gestes de prévention se fait à partir de cas pratiques, avec du matériel de démonstration adapté à la manutention de personnes. La simulation des situations de travail est adaptée en fonction de l'activité professionnelle des participants. Pour les exercices pratiques, les stagiaires devront se munir d'une tenue confortable.

**DUREE DE LA FORMATION** : 6 heures en une journée ou deux demi-journées réparties sur une période maximale d'un mois

**LIEU** : dans l'entreprise

**TAILLE DES GROUPES** : de 4 à 10 personnes (maximum) par groupe

**INTERVENANT** : Formateur de l'AIST 21 certifié au PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) par l'INRS et à jour de ses compétences

**TARIF** :

- Entreprises de 1 à 9 salariés : prestation incluse dans la cotisation annuelle à l'AIST 21
- Entreprises de plus de 10 salariés : **750 € HT la journée** soit 900 € TTC

*Formation imputable sur le plan de formation professionnelle continue. Organisme de formation n° 26 21 00437 21 - référencé Datadock.*

*Toute inscription annulée moins de 8 jours ouvrables avant le début du stage et tout retard à la formation seront facturés à 60 % du coût unitaire (dépense non imputable au titre de la formation professionnelle continue).*

*L'AIST 21 ne saurait être tenue pour responsable de l'annulation d'un stage le jour même, du fait de l'absence d'autres stagiaires.*