

**Contexte :**

L'article L4121-1 du code du travail valide que l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent des actions de prévention des risques professionnels, des actions d'information et de formation ainsi que la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

**Objectifs :**

Etre capable d'exécuter des gestes corrects pour lever et porter des charges

- Améliorer son poste de travail
- Exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires
- Analyser les risques
- Prendre conscience des accidents de manutention

**Personnes concernées :**

- Tout le personnel

**Pré requis :**

- Aucun

**Accessibilité :**

- La formation est accessible, sous conditions, aux personnes en situation de handicap. Nous consulter au préalable.

**Dispensateurs de formation :**

- Formateurs compétents

**Dispositif de suivi :**

- Feuille d'émargement par demi-journée
- Attestation de stage

**Durée du stage :**

- Une journée

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Exposés ou vidéo
- Entraînement pratique,
- Etude de cas fournis par les participants
- Un document d'auto-formation est remis à chaque participant

**Responsable pédagogique :**

- Fabrice SIRO

**Mode de validation :**

- Evaluation pratique réalisée à la fin de la formation
- Attestation de formation

---

## CONTENU DE LA FORMATION

### Répartition des accidents du travail

- Au cours de manipulations, de transport manuels, de chutes

**Moyens de prévention**

- Prévention individuelle
- Aménagement du poste de travail

**Notions d'anatomie**

- Musculature
- Colonne vertébrale

**L'accident et la colonne vertébrale**

- Les facteurs aggravants

**Principe de sécurité physique et d'économie de confort**

- Relever et porter des charges
- La bonne position, « ce qu'il faut faire »

**Exécution pratique avec colis, sac, charge longue, caisse, etc.**

- Lever et porter
- Poser sur entallement à terre
- Prendre sur entallement à terre

**Exercices pratiques pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires**

- Les positions qui soulagent
- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
- Recommandations pour la vie quotidienne

