



Centre de Formation CACES ®

BFP3S

Prévention Sécurité Secourisme

BFP3S

Rue Martinière

71240 Saint Loup de Varennes

Tel : 06.18.28.00.45 / 07.65.19.44.19

E-Mail : bfp3s@orange.fr / francis@bfp3s.com

PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES. TECHNIQUES DE MANUTENTIONS MANUELLES

Conformément aux recommandations INRS et Art. R 4541 art.7 et 8 du code du travail

Public visé par la formation et pré requis.

- Toute personne ayant à effectuer de la manipulation ou du transport manuel de charges.
- Aucune durée d'activité professionnelle n'est nécessaire.
- Il s'agit d'une formation tout public.

Les pré-requis:

- Etre reconnu apte par la médecine du travail.
- Posséder une compréhension orale et écrite du français.
- Etre âgé de 18 ans.

Objectifs de la formation

à l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- D'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention,
- De connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents,
- D'atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles

Le contenu de la formation se compose de deux parties : Partie théorique :

- **Les accidents de manipulation et de transport manuel :**
 - Statistiques.
 - Principales causes d'accidents.
 - Moyens de protection (gants, chaussures, etc ...).
- **Notions d'anatomie :**
 - Anatomie et répartition des masses musculaires.
 - Étude du travail humain, principes.
 - Influence des mauvaises postures sur la fatigue et sur la mécanique humaine.
 - Conséquences des mauvaises postures : risques d'hernie discale, de sciatique, de lumbago.
- **Principes de sécurité physique :**
 - Centre de gravité. Polygone de sustentation.
 - Techniques de manutention manuelle.
 - Principes d'économie de l'effort.
- **Application aux matériaux manutentionnés :**
 - Transport et manutention de charges diverses.
 - Choix des prises.
 - Accessoires de manutention manuelle et appareils légers de manutention.
 - Aspect réglementaire de la manutention manuelle.

Partie Pratique :

- Mise en pratique, à l'aide de charges diverses, des principes de manutention manuelle.
- 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 (charges spécifiques à l'établissement),
- Les postures de travail,
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort.

le contenu de la formation fait référence à différentes sources telles que la recommandation de la CNAMTS, INRS, Art. R 4541 art.7 et 8 du code du travail et des documents internes de l'entreprise.

Moyens et méthodes pédagogiques

les moyens matériels de la formation

- pour la théorie : supports pédagogiques (films) et techniques informatiques, salles de formation, documentation papier, Paper-board ou tableau blanc.
- pour la pratique : charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement),

les méthodes pédagogiques de la formation

- pour la théorie : Exposés participatifs, discussion de groupe
- pour la pratique : Examen de cas concrets et exercices pratiques.

Évaluation de la formation et sanction de formation

L'évaluation de la formation porte sur des évaluations théoriques (questionnements) et pratiques (mises en situation) tout au long de la formation.

Le déroulement de l'action de formation par le stagiaire qui devra remplir le document suivant :

- évaluation de formation a chaud.

La formation sera sanctionnée par :

- une attestation individuelle de fin de formation.

Durée de la formation et modalités d'organisation

- Durée totale de la formation : 1 Jour (base 7h/jour).
- **Horaires** : 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30
- **Lieu de la formation** : Dans votre Entreprise ou dans notre établissement dans le cadre de formation inter-entreprise.
- Formation organisée en continue.