

Durée : 1 jour / 7 heures

RGPR10

Formation en présentiel – Groupe de 4 à 10 personnes

## Objectifs

- Prendre conscience des possibilités et des limites des capacités physiques
- Comprendre l'importance des gestes et positions les plus adéquats aux différentes opérations
- Comprendre l'importance de l'hygiène de vie

## Public

Personne accomplissant des manipulations manuelles

## Pré requis

- Maitriser la lecture, l'écriture et la compréhension du français
- Aptitude médicale à la manutention

## Formateur

Michael BREDELET formé par l'INRS Habilité IPRP CRAM OPPBTP ANACT

## Lieu Horaires

Cf calendrier et tarif

## Contact

Laurent ELBEZ  
06 43 86 70 62  
lelbez@poleformation74.com

## Éléments du Programme

### Obligation légale article R4541-8

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions de risques définis par l'arrêté prévu à l'article r4541-6 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.

### Partie théorique

- Les accidents du travail liés aux manutentions manuelles
- Les maladies professionnelles liées à l'activité physique
- Le cout humain direct ou indirect pour l'entreprise
- Anatomie, physiologie, pathologies
- Facteurs de risques aggravants, hygiène de vie
- Quelques ennemis de la sécurité
- L'importance de se remettre en question
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

### Partie pratique

- Rappel des principes de sécurité physique et économie d'effort
- Echauffements, éveil musculaire (en accord avec les pratiques existantes dans l'entreprise)
- Visite des postes de travail
- Démonstration par le moniteur/pratique des stagiaires
- Bilan de la formation

## Modalités pédagogiques

Stage accessible aux personnes en situation de handicap, accompagnement par le référent handicap AFPI

Formation participative et opérationnelle  
Chaque stagiaire devra être équipé d'EPI adéquats  
Charges fournies par l'entreprise

Apports théoriques sur vidéo projecteur  
Démonstration du formateur  
Pratique sur les postes de travail

### Evaluation et validation :

Évaluation de fin de stage de type QCM  
Attestation de fin de formation  
Questionnaire de satisfaction