SPF

Programme de Formation

Acteur PRAP IBC - Prévention des risques liés à la manutention - Industrie, Bâtiment, Commerce

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout salarié exposé à des manutentions manuelles, à des postures contraignantes ou à des tâches répétitives (industrie, logistique, entretien, administratif, etc.).

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les risques liés à la manutention manuelle et aux postures inadaptées.
- Adopter les gestes et postures adaptés pour préserver sa santé.
- Appliquer les principes de sécurité lors de la manipulation de charges.
- Participer activement à la prévention des TMS dans son environnement de travail.

Description

Cette formation a pour objectif de sensibiliser les salariés aux risques liés aux manutentions manuelles et aux mauvaises postures.
Elle permet d'acquérir des **techniques de gestes sûrs et efficaces** afin de préserver la santé, réduire la fatigue et prévenir les accidents du travail.

1. Sensibilisation à la prévention des risques

- Statistiques et enjeux de la prévention des TMS (troubles musculosquelettiques).
- Notions d'accident du travail et de maladie professionnelle.
- Facteurs aggravants : charge, environnement, stress, répétitivité.

2. Principes d'anatomie et de physiologie

- Fonctionnement de la colonne vertébrale et des articulations.
- Rôle des muscles et importance de l'échauffement musculaire.
- Effets des contraintes physiques sur le corps (port de charge, torsions, flexions).

3. Analyse des situations de travail

- Observation des gestes professionnels sur poste réel ou simulé.
- Identification des postures à risque.
- Analyse des causes de mauvaises pratiques et de leurs conséquences.

4. Techniques de manutention et de prévention

- Les bons réflexes de sécurité : préparation, évaluation de la charge, anticipation du mouvement.
- Méthodes de levage, port, déplacement et dépôt d'une charge.
- Adaptation du poste de travail et aménagement ergonomique.
- Exercices pratiques : application des principes de sécurité sur situations réelles.

5. Comportement préventif et amélioration continue

- Intégrer la prévention dans le quotidien professionnel.
- Adapter les gestes à l'évolution des tâches et du matériel.
- Sensibilisation au rôle de relais prévention dans l'entreprise.

Prérequis

Aucun prérequis. Formation accessible à tous publics.

Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel alternant apports théoriques, études de cas et exercices pratiques.
- Observation et correction des postures sur le poste de travail (ou sur simulateur).
- Adaptation du contenu aux métiers et contraintes des stagiaires.

Moyens et supports pédagogiques

- Matériel de manutention (caisses, charges, outils adaptés).
- Vidéos, démonstrations et exercices guidés.
- Support stagiaire illustré remis en fin de formation.

Modalités d'évaluation et de suivi

- Observation des gestes en situation réelle ou simulée.
- QCM ou évaluation orale sur les notions théoriques.
- Attestation individuelle de fin de formation.
- Évaluation de satisfaction à chaud.

Informations sur l'admission

Analyse du besoin
Un premier contact (téléphone, mail ou entretien) permet d'identifier les attentes, le poste occupé et les habilitations visées.

Vérification des prérequis
Un entretien ou un questionnaire d'auto-positionnement évalue les acquis afin d'adapter, si besoin, le contenu et la durée de la formation.

Validation de l'inscription
Après accord, la convention ou le contrat est signé.
Une convocation précise ensuite les modalités pratiques (dates, lieu, horaires, accès, contacts).

Informations sur l'accessibilité

SPF – Secourisme Prévention Formation s'engage à garantir l'accès de ses formations à toute personne, sans discrimination, conformément aux exigences du Référentiel National Qualité (Qualiopi).

Nos dispositifs pédagogiques, matériels et organisationnels peuvent être adaptés aux besoins spécifiques des apprenants en situation de handicap.

Mesures d'adaptation possibles :

- Ajustement du rythme ou des supports pédagogiques.
- Supports accessibles (gros caractères, documents numériques, contrastes renforcés).
- Accessibilité physique des sites ERP.
- Formateurs sensibilisés à l'accueil des publics en situation de handicap.

Contact référent handicap : 01 85 09 70 43 ✉️ contact@secourisme-prevention-formation-sst.fr