

**La prévention des risques liés aux activités physiques des manutentions manuelles est une démarche systémique et globale. Chaque personne dans sa journée de travail est exposée à des manutentions de charges sous diverses formes et de diverses intensités.**

**En aide à domicile, au-delà des recommandations et prérogatives concernant les attentions spécifiques aux bénéficiaires, les tâches de travail nécessitant des manutentions manuelles sont fréquentes.**

## Public Concerné

Tout personnel concerné par des manutentions manuelles de charges. Parler et lire et/ou comprendre à l'oral le français

## Objectifs

Comprendre les enjeux de la prévention des risques liés aux activités physiques pour l'établissement et les opérateurs exposés.

Connaitre l'anatomie du corps humain, ses limites et atteintes au regard des sollicitations qui lui sont appliquées.

Participer à la maîtrise des risques liés aux activités physiques dans son environnement de travail.

## Pré Requis

## Parcours pédagogique

### Connaissances théoriques (durée approximative 50%)

Le mécanisme d'apparition des dommages des risques liés aux activités physiques. Anatomie, fonctionnement, limites et pathologies du corps humain (dos, articulations, muscles, besoins fondamentaux du corps avant, pendant et après l'effort ainsi que les impacts des charges mentale et émotionnelle dont les facteurs de stress). Identification des déterminants d'une situation de travail pouvant entraîner les dommages (lombalgie, cervicalgies, TMS...). Les principes de sécurité physique et les techniques d'économie d'effort ; recommandations générales.

### Savoir-faire pratiques (durée approximative 50%)

Associer les bonnes pratiques aux éléments de son quotidien. Appliquer les principes de sécurité physique et les techniques d'économie d'effort dans son quotidien de travail (selon ses charges habituelles, ses contraintes habituelles etc.) Analyser ses pratiques (sur vidéos). Réfléchir à ses propres leviers « moteurs » ou « freins » de l'application des recommandations.

## Les + métier

Les connaissances théoriques et les savoir-faire pratiques concernant les bons « gestes et postures » sont des outils essentiels à exploiter dans son quotidien. Ils permettent d'améliorer certaines conditions de travail directement en agissant sur les contraintes corporelles ou indirectement en permettant de faire des remontées de situation(s) dangereuse(s) nécessitant des ajustements techniques et/ou organisationnels.

## Qualification Intervenant(e)(s)

Intervenant-e possédant la base en prévention des risques professionnels (INRS) - Intervenant-e certifié « formateur PRAP »

## Méthodes et moyens pédagogiques

Méthode magistrale de présentation de contenus (outil informatique, supports pédagogiques individuels)

Méthode applicative en autoanalyse de ses propres pratiques (photos et vidéos)

Méthode applicative par exercices pratiques (idéalement en situation de travail habituelle, avec composantes habituelles des situations de travail et avec charges « type »)

## Objectifs Pédagogiques

Comprendre les enjeux de la prévention des risques liés aux activités physiques pour l'établissement et les opérateurs exposés.

Connaitre l'anatomie du corps humain, ses limites et atteintes au regard des sollicitations qui lui sont appliquées.

Participer à la maîtrise des risques liés aux activités physiques dans son environnement de travail.

## Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation formative continue

QCM

Attestation de fin de formation

---

### Durée

**7.00** Heures

**1** Jour

### Effectif

De 1 à 8 Personnes