



## Manutention des charges inertes

Réf : SST027

Durée : 14h

Dates et tarifs disponibles sur le site de l'association

### Objectifs

- › Identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et personnelle
- › Sensibiliser aux TMS et à leurs conséquences
- › Identifier les moyens de prévention à travers des aides techniques et des postures adaptées
- › Etat des lieux de travail et recommandations adaptées

### Public\*

- › Tout personnel confronté à la manutention de charges lourdes : cuisine - restauration lingerie - buanderie - service d'entretien

### Programme

- › Le dos et son fonctionnement - La colonne vertébrale - Le muscle - La force musculaire - La position de confort musculaire - Identifier les risques liés à l'activité professionnelle et domestique
- › La manutention - Port de charges lourdes - Optimiser les rangements - Étudier l'espace de travail
- › Moyens de prévention - Le geste économique - Les postures au travail - Changer ses habitudes gestuelles - L'organisation du travail en équipe - Aménager des temps de pause

### Méthodes pédagogiques

- › Analyse des pratiques
- › Mises en situation, cas concrets
- › Support pédagogique remis aux stagiaires

### Modalités d'évaluation

- › Évaluation des connaissances
- › Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique...
- › Évaluation par objectif de formation
- › Questionnaire individuel de satisfaction à chaud
- › A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques

### Intervenants

- › Ergonome - Kinésithérapeute

### Délais d'inscription

*Les inscriptions peuvent être enregistrées jusqu'à 48h avant la session. Cependant nous vous conseillons de nous les adresser au plus tard un mois avant le début du stage ; délai à partir duquel nous confirmons les formations*

### Accessibilité

*Transfaire prend en compte l'intégration des personnes en situation de handicap.  
Contactez-nous afin d'étudier les différentes possibilités d'adaptation mises à disposition*