

Prévention des risques liés à la manutention manuelle

Formation initiale • PROPARTNER FORMATION • GP INIT

MODALITES

Forme : présentiel, intra-entreprise ou inter-entreprises.
Lieu : locaux du client ou site tiers adapté.
Durée : 7 heures pédagogiques, hors pauses et déjeuner.
Effectif recommandé : 4 à 8 participants. Le scénario prévoit au maximum 8 personnes par formateur. Adapter les moyens ou constituer un autre groupe au-delà.
Public : personnel réalisant des opérations de manutention dans l'industrie, les services, la maintenance, la logistique ou le tertiaire.
Prérequis : aucun diplôme requis. Compréhension des consignes et possibilités de pratique à vérifier ; adaptations étudiées avec PROPARTNER FORMATION.

OBJECTIFS

- ✓ Repérer au moins trois facteurs de risque dans une situation de manutention.
- ✓ Choisir un moyen évitant le port ou réduisant l'effort et proposer une amélioration du poste.
- ✓ Préparer et réaliser une manutention simple adaptée en sécurité.
- ✓ Reconnaître une situation à arrêter et transmettre une alerte exploitable.

METHODE D'EVALUATION

Positionnement initial, évaluations formatives pendant les ateliers, puis évaluation finale individuelle :

- ✓ QCM de 20 questions : seuil PROPARTNER FORMATION de 16/20. Une réponse attendue par question.
- ✓ Mise en situation : les huit critères de la grille pratique doivent être acquis.

En cas de difficulté : explication, entraînement ciblé et réévaluation. Prévoir un complément si nécessaire. Une pratique non réalisée est notée non évaluée ; le QCM ne la remplace pas.

Attestation nominative précisant la durée réellement suivie et les résultats observés. Certificat de réalisation selon les besoins du commanditaire. Cette formation ne délivre ni certificat PRAP, ni habilitation, ni aptitude médicale.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Méthodes : apports courts, échanges, démonstrations commentées, analyse de tâches, essais individuels et retours du formateur.
Théorie : salle accessible, ordinateur, vidéoprojecteur ou écran, tableau, programme et livret stagiaire.
Pratique : zone dégagée hors circulation, supports stables, caisses légères avec prises, objets factices et chariot manuel adapté en bon état. EPI selon les risques du site.

Formateur : intervenant disposant de compétences vérifiables en prévention de l'activité physique, analyse du travail et animation pratique. Compétences et expérience vérifiées par PROPARTNER FORMATION.

Les exercices sont adaptés aux possibilités des participants. Aucun test de force, charge dangereuse, transfert de personne ou conduite d'engin n'est prévu. Arrêt en cas de douleur, malaise ou risque.

SUIVI

Recueil de satisfaction en fin de session. Retour à 30-60 jours proposé au stagiaire et au responsable pour identifier l'application, les moyens manquants et les actions.

PROGRAMME

FORMATION GESTES ET POSTURES

ACCUEIL ET THÉORIE

Accueil et positionnement

- ✓ Présentation du formateur, objectifs et consignes.
- ✓ Attentes, tâches réalisées et questionnaire initial.

Comprendre les risques

- ✓ Soulever, porter, pousser, tirer : formes de manutention.
- ✓ Notions simples sur le corps, les TMS et les contraintes sur le dos et les membres.
- ✓ Effort, répétition, durée, environnement, cadence et organisation.
- ✓ Obligations de prévention et acteurs de l'entreprise.

Choisir les moyens

- ✓ Éviter le port, choisir une aide, aménager le rangement, les hauteurs de travail et les flux.
- ✓ Préparer la prise, le trajet et la dépose ; organiser la récupération et le signalement.

ANALYSES ET MISES EN PRATIQUE

Observer une tâche

- ✓ Observation réelle autorisée ou situation reconstituée ; repérage des contraintes et des informations manquantes.

Préparer et déplacer

- ✓ Démonstration et essais individuels : stabilité, prises, appuis, proximité, déplacement court et dépose contrôlée.
- ✓ Adapter les mouvements et changer de direction sans torsion sous charge ; savoir arrêter.
- L'ordre chronologique détaillé est précisé dans le déroulé formateur : l'observation précède le choix des moyens.

PRATIQUE ET ÉVALUATIONS

Utiliser les aides

- ✓ Contrôle et usage du chariot manuel selon sa notice et le trajet ; organisation d'un stockage accessible.
- ✓ Coordination à deux si pertinente : signaux, trajet et dépose. Recherche préalable d'une aide adaptée.

Améliorer une situation métier

- ✓ Cas maintenance, entretien ou archives choisi selon le groupe ; comparaison de solutions, essai sécurisé et plan d'action.

Évaluation pratique

- ✓ Passage individuel : analyse, choix du moyen, préparation, déplacement, dépose et alerte.

QCM final

- ✓ Vérification individuelle des connaissances.

Bilan et transfert

- ✓ Action personnelle, satisfaction et suites proposées.

FRÉQUENCE RECOMMANDÉE

Revue annuelle du besoin et actualisation de 3 h 30 à 24 mois proposées par PROPARTNER FORMATION. À anticiper selon changements, incidents ou difficultés et à adapter aux exigences du secteur.

Les 7 heures et les 24 mois sont des choix pédagogiques, pas une durée ou une périodicité légale universelle.

CADRE DE RÉFÉRENCE

Code du travail : L4121-1 et L4121-2 ; L4141-1 à L4141-4 ; R4541-1 à R4541-9. Ressources INRS sur l'activité physique et les TMS. La formation accompagne la prévention et l'aménagement du travail.