

### ►►► PUBLIC

Toute personne effectuant des opérations de manutention manuelle de charges, de chargement et de déchargement, l'exécution de gestes précis ou répétitifs, ayant des postures à risques dans leur travail.

### ►►► ACCESSIBILITÉ DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Sensible aux démarches d'inclusion et d'accessibilité, nous vous proposons une attention particulière pour faciliter votre parcours de formation et atteindre vos objectifs.

Chloé LEMAITRE (Référénte handicap) pourra vous apporter une aide adaptée (accessibilité, rythme, documentation, temps nécessaire pour l'évaluation théorique et pratique .....)

Contact : 02 51 86 47 84

Notre démarche est disponible sur la page [Accessibilité](#) de notre site internet.

### ►►► PRÉREQUIS

Maîtriser, comprendre, lire et écrire la langue Française

Pas de restriction à la manutention manuelle

Venir avec ses EPI (Casque, gants, chaussures de sécurité, tenue de travail)

### OBJECTIFS

Être capable :

- de maîtriser les gestes les plus sûrs, seul ou à plusieurs, pour diminuer les risques d'accidents
- de limiter la fatigue et les efforts notamment lors des opérations de chargement et de déchargement
- limiter le nombre et la gravité des Maladies Professionnelles
- réduire les coûts induits par les Maladies Professionnelles
- prévenir les lombalgies et lutter contre le développement des pathologies rachidiennes

### ►►► CONTENU

#### Module 1 : Le cadre réglementaire

- Les statistiques des Maladies Professionnelles (MP),
- Les dispositions réglementaires,
- Les partenaires de la prévention et leur rôle,
- Les droits, obligations et responsabilités.

#### Module 2 : Notions de risque et d'accident

- Les risques et leurs conséquences,
- Les risques et sanctions liés à la prise de substances,
- Processus menant à l'Accident du Travail (AT) et à la Maladie Professionnelle (MP),
- Conduite à tenir en cas d'accident.

### Module 3 : Anatomie et pathologies associées

- Le squelette / Les os,
- La fracture, l'ostéoporose,
- Les articulations,
- La luxation, l'arthrose, l'arthrite,
- Les ligaments,
- L'entorse,
- Les tendons,
- La tendinite, l'épicondylite, la rupture du tendon, la section du tendon,
- Les muscles,
- La courbature, la contracture, la crampe, l'élongation, la contusion et la déchirure musculaire, le claquage,
- La colonne vertébrale / les vertèbres / la moelle épinière / les disques intervertébraux,
- Le lumbago, la sciatique, la hernie discale, le tassement discal et leurs facteurs provoquants / aggravants,
- Les douleurs musculaires et nerveuses,
- Les lombalgies.

### Module 4 : Protection et prévention des AT/MP

- Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS),
- Les principes ergonomiques de base sur postes de travail,
- Les équipements de protection individuelle,
- Soulever et transporter correctement des charges,
- Les gestes de la vie quotidienne.

### Module 5 : Pratique de manutention manuelle

#### ➤➤➤ MÉTHODES MOBILISÉES

##### • Moyens pédagogiques

Nos intervenants professionnels veillent à transmettre, au cours du stage, les savoir-faire et savoir-être propres au secteur du spectacle et de l'évènementiel.

Afin que l'apprenant soit acteur de la séance de formation, nous alternons apports théoriques, exercices concrets, temps d'échange, études de cas et mises en situation. Cette méthode active permet une appropriation et une mémorisation rapide des thèmes par les stagiaires.

Notez que :

- Nous prenons en compte les connaissances préexistantes de chaque stagiaire (test en début de formation) ;
- Nous nous engageons à ce qu'aucune question ne reste sans réponse.
- Films, supports écrits remis aux stagiaires, matériels adaptés, présentation des sites Internet en lien avec la formation suivie contribuent à une action pédagogique complète.

**Quel est notre objectif prioritaire à l'issue de la formation ?** Que chaque participant devienne autonome dans ses recherches liées à ses obligations réglementaires, et plus largement UN ACTEUR ENGAGÉ ET RECONNU dans la prévention des risques professionnels.

##### • Moyens d'encadrement

Directeurs techniques, préventeurs, régisseurs, nos formateurs et formatrices sont tous des professionnels en activité, sélectionnés pour leur expertise technique et s'inscrivant dans une démarche de formation continue. Intervenant (son parcours est disponible sur notre site internet) : Pierre-Yves GALLOU, Céline BONHOURE.

**Quelles sont leurs motivations ?** Transmettre les notions essentielles de la prévention des risques professionnels et partager une pratique du travail en sécurité tout en respectant les règles de l'art. Nos formateurs considèrent comme une opportunité le fait de partager et d'échanger avec les stagiaires, qui sont eux-mêmes des professionnels.

- **Moyens et organisation matériels**

Ordinateur du formateur, vidéoprojecteur, DVD, internet, matériel présent sur le lieu de formation (praticables, flights-cases, projecteurs, structures carrées ou triangulaires, embases lourdes, pieds de levage, enceintes, consoles son et/ou lumière, racks divers, auxiliaires de manutention etc...).

### ▶▶▶ MODALITÉS D'ÉVALUATION / VALIDATION

La validation de la formation est faite après évaluation d'une épreuve théorique sous forme de questionnaire.

- **DURÉE DE LA FORMATION**

**1 journée** (7 heures)

- **COÛT PÉDAGOGIQUE**

Coût individuel : mentionné sur notre [site internet](#)

Coût en entreprise (intra) : nous consulter

- **DÉLAIS & MODALITÉS D'ACCÈS**

- Modalités d'accès liées aux dispositifs de financement (personnel, OPCO, France Travail, employeur...). Nous consulter pour plus de précisions.

- Inscription sur [site internet](#) / par **téléphone** / par mail : [contact@artek-formations.fr](mailto:contact@artek-formations.fr)