



PROGRAMME DE SENSIBILISATION  
PRINCIPES DE MANUTENTION  
(SECTEUR SANITAIRE ET SOCIAL)

**Article L. 4121-1 du Code du travail : l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.**

### OBJECTIFS

- » Éviter et/ou limiter les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à la manutention.
  - » Réduire les efforts.
  - » Aider à développer des habiletés en manutention et maîtriser les différentes techniques lors de la manutention de personnes à mobilité réduite, dans les établissements médicosociaux, EHPAD, hôpitaux, etc.
  - » Transférer les principes de manutention afin d'avoir un effet durable au-delà de la période de sensibilisation par le rôle du salarié référent.
- » Participation active des salariés à partir de leurs perceptions, de leurs expériences et de leurs connaissances antérieures.

### ORGANISATION

- » Durée :
  - » Salarié : 7 h 00, à adapter en fonction du nombre de participants.
  - » Salarié référent : 3 h 30 supplémentaires, à adapter en fonction du nombre de référents.
- » Dans les locaux de l'entreprise par groupe de 8 personnes maximum (à adapter en fonction de l'organisation et l'effectif de l'entreprise).

### PROGRAMME

- » Partie salarié :
  - » Identifier les compétences en manutention des salariés.
  - » Expliquer le fonctionnement de la colonne vertébrale (composition, rôle du disque intervertébral, les accidents dorso-lombaires et les facteurs aggravants).
  - » Expliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (vidéo).
  - » Effectuer des exercices d'échauffements articulaires.
  - » Appliquer les principes de manutention sur chaque poste de travail des salariés présents.
- » Partie salarié référent :
  - » Apprendre à évaluer la situation de travail pour anticiper et mettre en place les techniques de manutention les plus adaptées à cette dernière.
  - » Sensibiliser les salariés de l'entreprise aux différentes techniques de manutention pour prévenir le risque TMS.
  - » Savoir organiser son activité en vue de limiter les risques liés à la manutention manuelle.

## RESTITUTION

### »» Salariés :

- »» Mémento, dépliants « mobilisations articulaires », « l'avenir de votre dos dépend de vous » et les fiches techniques PRAP 2S.
- »» Attestation de présence disponible sur le portail du salarié.

### »» Salarié référent :

- »» Livret « sensibilisation des principes de manutention », PowerPoint « rappel de la colonne vertébrale », film « les grands principes de sécurité physique et d'économie d'effort » (source INRS).
- »» Attestation de présence disponible sur le portail du salarié.

### »» Employeur :

- »» Feuille d'émargement.
- »» Synthèse de la sensibilisation.
- »» Résultat des questionnaires de satisfaction.

