



PROGRAMME DE SENSIBILISATION  
PRINCIPES DE MANUTENTION  
(ESAT/CAT)

**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

- » Repérer les notions de danger, dommage et risque.
  - » Préserver l'intégrité physique du salarié.
  - » Aider à développer des habiletés en manutention.
  - » 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** : 3 h 30, 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 la composition et le fonctionnement de la colonne vertébrale.
  - » Différencier les notions de danger, risque et dommage, sous forme de jeu avec des chasses aux risques.
  - » Expliquer comment avoir de bons gestes et de bonnes postures (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 ».
- »» 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'émergence.
- »» Synthèse de la sensibilisation.
- »» Résultat des questionnaires de satisfaction.

