

# PREVENTION DES RISQUES LIES AUX MANUTENTIONS (PRAM)

## CONTEXTE REGLEMENTAIRE / NORMATIF :

Article R.231-67 du code  
du travail

## PUBLIC/PREREQUIS :

Personnel devant  
réaliser des  
manutentions dans son  
travail

## FORMATEURS :

Kinésithérapeute -  
Ostéopathe -  
Ergothérapeute

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Formation en salle  
(exposé, questions  
réponses, exercices)
- Formation pratique
- Vidéo projecteur
- Différents types de  
charges
- Livrets pédagogiques

## OBJECTIFS :

- Identifier et caractériser les risques liés à  
l'activité physique
- Identifier les éléments déterminants des  
manutentions liées aux situations de travail
- Repérer dans son activité des situations  
dangereuses
- Utiliser des méthodes de manutention assurant  
la sécurité du personnel au travers d'une  
Education Gestuelle Spécifique (EGS)

DUREE : 1 jour

NOMBRE DE  
PARTICIPANTS : 10

INTRA

INTER

## PROGRAMME :

### **Les Connaissances Techniques**

- Critères pour une application efficace des principes  
de prévention : SURETE - EFFICACITE -  
ECONOMIE- FACILITE
- Education Gestuelle Spécifique
  - Relever un objet lourd du sol
- Anatomie et biomécanique
  - Approche anatomique, physiologique et pathologique  
de la biomécanique humaine appliquée à la pratique  
précédente.
    - Biomécanique : Notion de masse et de bras de levie  
dans la gestuelle courante
    - Principes généraux: Pour éviter les accidents.  
Utilisation des jambes et respect des courbures
    - Respiration

### **Mise en Pratique**

- Les erreurs à éviter
- Education Gestuelle Spécifique
  - Lever : Objet du sol à plus haut
  - Déplacer : Objet de Devant à Derrière et de gauche à  
droite et sur différents niveaux
  - En fonction des demandes : Gestes de vie  
quotidienne.

## CONTACT :

04 42 09 49 03  
[gse@qseformation.com](mailto:gse@qseformation.com)



## COMMENTAIRES :

- Suivi optionnel à 3 mois : 0,5 jour au poste de travail des salariés
- Le formateur étudiera le poste de travail en début de formation (analyse ergonomique) avec préconisations éventuelles