

La manutention manuelle & les formations PRAP

QUE DIT LA REGLEMENTATION ?

On entend par manutention manuelle toute **opération de transport ou de soutien d'une charge qui exige l'effort physique** d'un ou de plusieurs travailleurs. Cette activité peut entraîner différentes lésions et maladies professionnelles telles que lombalgies, lumbagos, hernies discales, sciatiques, troubles musculosquelettique (TMS)...

L'autorité territoriale doit prendre les mesures d'organisation appropriées ou utiliser les moyens adéquats, et notamment **les équipements mécaniques**, afin **d'éviter le recours à la manutention manuelle** de charges par les agents.

Les agents dont l'activité comporte des manutentions manuelles doivent **recevoir une information sur les risques** qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte ainsi qu'une **formation sur les gestes et postures** à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions ([Art. R.4541-1 à 11 du Code du Travail](#)).



LIMITATION DU PORT DES CHARGES

	Port de charge	Brouette
Personnel masculin de 18 ans et plus	Maximum 55 kg Entre 55 kg et 105 kg : uniquement sur avis médical	/
Personnel féminin de 18 ans et plus	Maximum 25 kg	Max 40 kg

Sauf avis contraire (restrictions) du service de médecine professionnelle et préventive.

PRINCIPES DE PREVENTION

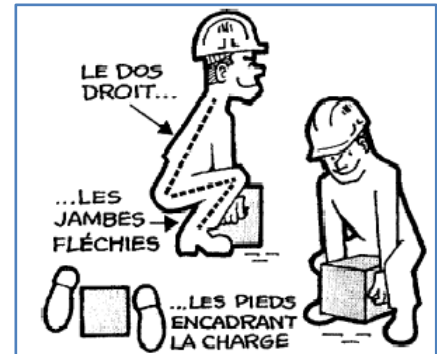
Le recours à la manutention manuelle doit être **évit**é autant que possible en utilisant **d'autres moyens**. Si cela est impossible, il faut chercher à **limiter l'effort physique** et à réduire au maximum les risques encourus par les agents. À cet effet, il est nécessaire :

- **D'évaluer les risques** en tenant compte des caractéristiques de la charge (poids, dimensions...), de l'effort physique requis, des caractéristiques du milieu de travail et des exigences de l'activité (fréquence, distance, durée...).
- **D'organiser les postes de travail** en préparant en amont l'activité des agents et en fournissant des aides mécaniques ou des accessoires de préhension.
- **D'informer les agents** sur le poids de la charge, la position de son centre de gravité et les risques encourus.
- **De former les agents** à adopter les bons gestes et postures de travail.

La manutention manuelle & les formations PRAP

LES TECHNIQUES POUR LEVER ET PORTER UNE CHARGE

- **Se rapprocher** de l'objet à manipuler.
- **Serrer la charge au plus près**, de telle sorte que le centre de gravité du corps soit le plus rapproché possible de celui de la charge.
- **Rechercher l'équilibre**, en écartant raisonnablement les pieds et en les décalant l'un par rapport à l'autre.
- **Garder la colonne vertébrale droite** dans une position aussi proche que possible de la verticale.
- **Eviter les torsions** en charge.
- **Utiliser d'abord la force des jambes** pour vaincre l'inertie de la charge, l'action du tronc et des bras ne venant qu'ensuite.



LES FORMATIONS PRAP ET GESTES ET POSTURES

La formation PRAP « **Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique** » a pour objectif de diminuer les risques d'accidents et maladies professionnelles liés à l'activité physique. Elle permet de répondre aux obligations réglementaire, l'agent est ainsi en capacité de :

- **Connaître les risques** liés à son activité ou à son métier
- **Analyser** en détail sa situation de travail
- **Proposer des améliorations techniques ou organisationnelles** d'aménagement de son poste de travail
- **Mobiliser** les personnes concernées par la prévention des risques dans la structure
- **Adopter de bonnes pratiques et des gestes appropriés** à la tâche à effectuer.

Il existe 2 types de PRAP en fonction du secteur d'activité :

- **PRAP IBC** pour les secteurs industrie, BTP, commerce et activités de bureau (14h)
- **PRAP 2S** pour le secteur sanitaire et médico-social (21h)

Pour les autres secteurs, le PRAP IBC permet d'acquérir des compétences transposables à tout type d'activité.

Les formations PRAP sont animés par un formateur certifié par l'INRS. Il existe également des formations « **Gestes et Postures** » ou des **sensibilisations type PRAP** pouvant être organisées sur 1 journée ou ½ journée et animées par des formateurs non certifiés tel que les assistants de prévention.

Les préventeurs du Centre de Gestion peuvent animer des sensibilisations PRAP dans les collectivités. N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement.

CONSEILS PRATIQUES POUR UNE MANUTENTION EN SECURITE

- Assurer la **prise des mains** : plus la surface de la prise est large, plus la sécurité est garantie et moins la fatigue est grande.
- **Limitier l'effort** en utilisant :
 - la **réaction des objets**, en évitant de s'opposer au mouvement qu'on aura communiqué à l'objet que l'on doit déplacer, en profitant de ce mouvement pour diminuer l'effort
 - la **vitesse acquise**, en enchaînant les différentes opérations
 - le **déséquilibre** et le ballant d'un objet pour qu'une faible impulsion le mette en mouvement
 - la **tendance à la chute** pour déposer un objet placé en hauteur.
- Rechercher des **points d'appui stables**
- **Fractionner les efforts** dans le but de réduire la durée des temps actifs qui doivent être effectués rapidement, afin de diminuer la durée du travail musculaire intense.
- Le **travail en équipe** : dès que deux personnes effectuent ensemble une manutention, l'une d'entre elles doit diriger le travail.
- **Installer une rampe** dans les véhicules de service pour décharger les engins roulants telle que la tondeuse.
- **Se munir d'un accessoire (crochet)** qui prolonge le bras pour permettre de pousser ou tirer des caisses entre le bord et le fond de la fourgonnette.



Choisir des engins de manutention adaptés aux tâches et aux charges à transporter :



- diables pour les charges de 30-80 kg
- roll-conteneurs pour les charges < 300 kg
- transpalettes (charges variables)
- chariots élévateurs pour les charges lourdes (Attention, il faut une autorisation de conduite pour cet équipement : [cf. fiche prévention O-13 : L'autorisation de conduite](#))

- Pour le stockage, choisir des rayonnages adaptés, c'est à dire entre 40 et 160 cm de haut et stocker les objets lourds à hauteur de la ceinture (80 cm) avec une profondeur minimale.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [INRS / CARSAT : ED6317 « Mal de dos au travail, les clés d'une prévention efficace »](#)
- [INRS : Napo dans... Allégez la charge !](#) (vidéo)
- [INRS : ED7200 « La formation-action PRAP »](#)
- [CDG63 : Fiche Hygiène et Sécurité N°3 « Manutentions manuelles »](#)
- [SST BTP : Point Prévention « Les TMS »](#) (vidéo)