



# GPM +

## GESTES ET POSTURES MANUTENTION DE CHARGES - 7H

### PUBLIC VISÉ

Tout personnel effectuant de la manutention manuelle

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

7 heures

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 maximum

### LIEU

Dans nos centres de formation ou dans vos locaux

### OBJECTIFS

- Connaître le comportement à adopter nécessaire à la préservation de son intégrité physique
- Détecter des situations à risque vis-à-vis de la manipulation et manutention de charges et proposer des solutions humaines ou organisationnelles dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des consignes spécifiques fixées

#### Moyens pédagogiques

- Découverte sous forme d'exposé participatif
- Exercices d'apprentissage en groupe
- Retour filmé des gestes effectués par les stagiaires
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires

#### Moyens techniques

- Ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Caméscope / téléphone

#### Moyens d'encadrement

- Formateurs Gestes et Postures

### MODALITÉS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement
- Évaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation
- Attestation de suivi de formation



# GPM +

## GESTES ET POSTURES MANUTENTION DE CHARGES - 7H

### PROGRAMME

#### SEQUENCE 1 : DÉCOUVERTE

- Présentation et objectifs
- Les gestes et postures au quotidien (QCM interactif)
- L'anatomie du corps humain
- Les atteintes de la colonne, des articulations et des liaisons interosseuses

#### SEQUENCE 2 : APPRENTISSAGE

- La prévention des risques dorsolombaires et des TMS
- Les principes fondamentaux de manutention de charges

#### SEQUENCE 3 : MISE EN APPLICATION

- Initiation à la préparation musculaire : « le réveil musculaire »
- Pratique générale et spécifique sur poste de travail :
  - Partage des bonnes pratiques avec les autres apprenants
  - Effet miroir par l'utilisation du caméscope sur les situations de travail (analyse individuelle et en groupe de comment améliorer et adapter au contexte du poste et à l'environnement de travail sa façon de faire)