



# Gestes Et Postures - Manutention de Charges Inertes

Dernière mise à jour le 04/10/2020

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Cette formation permet au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement.

## PUBLIC CONCERNÉ

La formation GPMC s'adresse à toute personne amenée à manipuler des charges inertes, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

## MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUE

A l'issue de la formation, chaque participant se voit remettre :

- ❖ une Attestation individuelle de formation établissant les compétences acquises au cours de la formation
- ❖ l'accès au livret dématérialisé reprenant les enseignements clés de la formation via extranet participant

## Profil du / des Formateur(s)

La formation est encadrée par un formateur spécialiste de la prévention des TMS

Réf.	
Contact	0633788531 <a href="mailto:contact@pulsart-formation.com">contact@pulsart-formation.com</a> <a href="http://www.pulsart-formation.com">www.pulsart-formation.com</a>

## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation

## MODALITES D'ÉVALUATION

Les acquis des stagiaires sont évalués à travers un QCM pour la partie théorique et grâce à une évaluation sommative pour la partie pratique.



Niveau

**Cette formation permet au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.**



Modalité

**L'enseignement comprend environ 60 % de pratique afin d'optimiser le transfert des nouvelles compétences sur le terrain par les stagiaires.**



Effectif par session

**à participants**



Durée

**1 jour (7 heures)**

# PROGRAMME

---

## **Partie théorique (40%) :**

Identifier la place de l'activité physique dans l'activité professionnelle

- ❖ Les notions d'AT/MP
- ❖ Les notions de danger, de risque et de dommage
- ❖ Les préjudices économiques et humains pour l'ensemble de la structure

## **Comprendre le corps humain et les risques d'atteinte à la santé**

- ❖ Les notions de base d'anatomie/physiologie
- ❖ Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences
- ❖ Les facteurs de risques aggravants

## **Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort**

- ❖ Intégrer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ❖ Appliquer ces principes à la manutention manuelle de charges inertes

## **Partie Pratique (60%) :**

Retour d'expérience et partage d'informations

- ❖ Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- ❖ Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.

Analyse de situations de travail

- ❖ Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- ❖ Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

- ❖ Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charge inertes.