



## Formation Gestes et postures, charges inertes

 **TAUX DE SATISFACTION\***

**83 %**

\* chiffres 2022

 **TAUX DE RECOMMANDATION\***

**100 %**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Méthode heuristique (et interrogative)
- › Méthode démonstrative (et affirmative)
- › Méthode applicative (mises en situations) : matériel d'entraînement

### INTERVENANTS

- › Formateur certifié par l'INRS, Auvergne

**Maitriser les risques liés à l'activité physique au travail en économisant les efforts lors de manutention de charges inertes sur son lieu de travail.**

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public en activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques.

(Groupe de 10 personnes maximum)

**Prérequis :** Aucun

### OBJECTIFS

- › Identifier les risques liés à la manutention manuelle
- › Repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- › Décrire et exécuter des opérations de manutention sécurisées
- › Apprécier le risque lors de manutentions de charges inertes
- › Appliquer des techniques de manutention
- › Proposer des améliorations éventuelles et participer à leur réalisation

### CONTENU

#### › La prévention :

- Repérer les enjeux de la prévention et connaître les indicateurs de Santé et Sécurité au travail
- Comprendre la démarche de prévention et identifier les acteurs
- Repérer le phénomène d'apparition du risque (notions de danger, situation dangereuse, événement déclencheur...)
- Connaître le fonctionnement du corps humain, les TMS

#### › La protection :

- Se protéger en respectant les Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort (PSPEE) lors de techniques de port de charge inerte

**Culture  
Prévention**

**€ TARIFS**

> **Inter** : 220€ /  
pers.

> **Intra** : 1000€ j.  
/ gr. (possible  
en 1/2 journée)

- Les techniques de base de manutention de charges inertes (lever / porter de charges) et recherche de l'équilibre
- Réflexion sur les techniques gestuelles applicables
- La gymnastique de compensation (tonifier la musculature du dos)

**✓ ÉVALUATION DES ACQUIS**

⇒ **À l'issue** : évaluation sommative

**👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS**



> **Durée** : 1 jour

> **Dates** : 15 juin 2023