



## 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,

**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

Auvergne  
Culture  
Prévention

### € TARIFS

> Inter : 220€ /  
pers.

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

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