Gestes et postures : charges inertes - QVTRPS22

1 jour

Présentiel

Public concerné

Tout public en activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques.
(Groupe de 10 personnes maximum)

Pré-requis

Aucuns

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
– 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)

Méthodes pédagogiques

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

Intervenants

› Formateur certifié par l'INRS, Auvergne Culture Prévention

Évaluation des acquis

Évaluation sommative

Tarif Inter 240€ / pers.

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

Prochaines sessions

> 11 juin 2026

> 11 juin 2026

> 11 juin 2027

> 11 juin 2026

> 11 juin 2027

> 11 juin 2026

> 11 juin 2027

93%

Taux de satisfaction *

98%

Taux de recommandation *

CLERMONT-FERRAND
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

CFPS
CENTRE DE FORMATION
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand