

Formation 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'entraînement

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

93%

Taux de satisfaction *

98%

Taux de recommandation *



04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand