



GPMC Gestes et Postures Manutention de Charge

Durée :
3,5 heures

Effectif :
4 à 10 personnes

Public :
Tout le personnel de l'établissement réalisant des manutentions manuelles (port de charge, gestes répétitifs, postures contraignantes...)

Prérequis :
Comprendre et parler le français.

Réglementation :
Art. R4541-8 CT

Objectifs pédagogiques

- Sensibiliser les salariés à la santé et la sécurité lors de tâches nécessitant des manutentions manuelles.
- Savoir manipuler des charges en préservant son intégrité physique.
- Aménager son poste de travail.

Contenu

- Prévention des risques
- Réglementation
- Chiffres clés
- Notions d'anatomie
- Pathologies dorsolombaires
- Description des gestes à risques
- Principes physiques de sécurité et d'économie d'effort
- Techniques de manutention

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

- **Pédagogie** : Mise en pratiques des différentes techniques de manutention.
- **Matériel** : Vidéoprojecteur, colonne vertébrale, mannequin « bebert » de manutention, vertèbres avec diverses pathologies...
- **Encadrement** : Formateur gestes et postures / formateur PRAP.

Modalités de suivi et d'évaluation

- **Évaluation** : Participation à l'ensemble des heures du cours et aux exercices pratiques.
- **Suivi** : Feuille d'émargement et attestation de fin de formation.

Recyclage

- Formation continue de maintien des acquis recommandée tous les 2 ans.