



GPMB

GESTES ET POSTURES MANUTENTION DE CHARGES ET BUREAUTIQUE

PUBLIC VISÉ

Tout personnel ayant une activité mixte comportant un travail sur écran et de la manipulation-manutention de charges

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

6 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 maximum

LIEU

Dans vos locaux

OBJECTIF

Acquérir des gestes et positions efficaces, nécessaires, afin de préserver l'intégrité physique lors d'un travail mixte comportant un travail sur écran et de la manipulation-manutention de charges.

Moyens pédagogiques

- Découverte sous forme d'exposé participatif
- Exercices d'apprentissage en groupe
- Retour filmé des gestes effectués par les stagiaires
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires

Moyens techniques

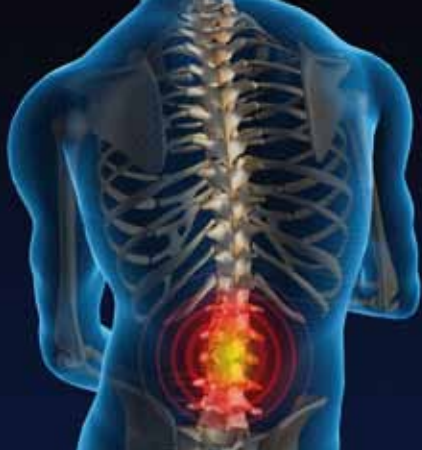
- Ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Caméscope

Moyens d'encadrement

- Formateurs Gestes et Postures

MODALITÉS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement
- Évaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation
- Attestation de suivi de formation



GPMB

GESTES ET POSTURES MANUTENTION DE CHARGES ET BUREAUTIQUE

PROGRAMME

SEQUENCE 1 : DÉCOUVERTE

- Présentation et objectifs
- Les accidents du travail
- Les gestes et postures au quotidien (QCM interactif)
- L'anatomie du corps humain
- Les atteintes de la colonne, des articulations et des liaisons interosseuses

SEQUENCE 2 : APPRENTISSAGE

- La prévention des risques dorsolombaires et des TMS
- Les principes fondamentaux d'aménagement des postes bureautique et de manutention de charges
- Travailler en poste statique

SEQUENCE 3 : MISE EN APPLICATION

- Initiation à la préparation musculaire : « le réveil musculaire »
- Pratique générale et spécifique sur poste de travail :
 - Partage des bonnes pratiques avec les autres apprenants
 - Effet miroir par l'utilisation du caméscope sur les situations de travail (analyse individuelle et en groupe de comment améliorer et adapter au contexte du poste et à l'environnement de travail sa façon de faire)