



# 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



### VOUS ÊTES EN SITUATION DE HANDICAP ?

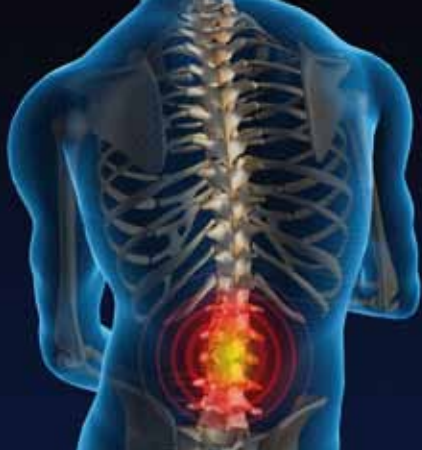
Nos formations peuvent vous être accessibles. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier précisément les conditions de faisabilité de la formation.

Pour toute information : [contact.handicap@vivalians.fr](mailto:contact.handicap@vivalians.fr)

Autres sources d'informations   

### 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)