

GPM

GESTES ET POSTURES MANIPULATION DE CHARGES

OBJECTIFS :

Acquisition des gestes et positions efficaces, nécessaires, afin de préserver l'intégrité physique en manutention et manipulations manuelles.

action

formation

PRATIQUE

DUREE :

4 heures.

LIEU :

Sur votre site.

PUBLIC CONCERNE :

Tout public.

PRE-REQUIS :

Aucun.

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

5 minimum et 10 maximum.

COMPETENCES DU FORMATEUR :

Moniteur Gestes et Postures.

MATERIELS :

Vidéo projecteur.
Colonne vertébrale et vertèbre pédagogique.
1 mémento par stagiaire.
1 caméscope.

METHODES PEDAGOGIQUES :

Apports théoriques.
Sensibilisation théorique.
Démonstrations par le formateur.
Exercices d'apprentissage en groupe.
Retour filmé des gestes effectués par les stagiaires.

VALIDATION :

Evaluation formative permettant la délivrance de l'attestation Gestes et Postures.

LE PLUS ACTION
FORMATION

Exercices pratiques filmés, afin que les stagiaires visualisent leurs gestes.



GPM

PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES MANIPULATION DE CHARGES

Partie Théorique (2 heures) :

- Présentation et objectifs.
- Règlementation.
- Les accidents du travail.
- Anatomie physiologie.
- Présentation des gestes.
- Adaptation aux postes de travail.
- Principes fondamentaux.
- Manipulation pratique/signes anormaux.
- Evaluation.

Partie Pratique (2 heures) :

- Manipulations et exercices pratiques sur le site et sur chaque poste de travail des stagiaires.
- Retour filmé des gestes de chaque stagiaire.

IMPORTANT

La salle de formation doit être suffisamment grande pour permettre aux participants de pratiquer les exercices au sol. Les stagiaires devront être munis de leurs Equipements de Protection Individuelle.

