



# FORMATION GESTES ET POSTURES MANUTENTION DE CHARGES – GPMC

La manutention et le transport de charges présentent des risques liés aux efforts excessifs, aux mouvements répétitifs ou encore aux positions articulaires inadaptées. L'application de principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort permet de diminuer la fréquence de très nombreux accidents du travail et maladies professionnelles parmi lesquelles les troubles musculo-squelettiques (TMS) tels que lombalgies, tendinites... qui affectent si souvent les travailleurs.

C'est pour ces raisons que l'Article R. 231-71 du Code du Travail stipule que l'employeur doit faire bénéficier les salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1. D'une formation sur les risques qu'ils encourent (...);
2. D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations; au cours de cette formation (...) les travailleurs sont instruits sur les Gestes et Postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions manuelles.

## Durée de la formation :

- 3,5 heures sur 1 demi-journée.

## Effectif :

- INTRA : 10 personnes maximum.

## Public :

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

## Prérequis :

- Comprendre et parler le français.

## Accessibilité :

- Cette formation nécessite de pouvoir déplacer une charge à l'aide de la force physique. Nous contacter en cas de handicap pour voir si une adaptation est possible.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION



L'objectif de la formation est d'appliquer les techniques de gestes et de postures afin de limiter les atteintes sur la santé lors de manutention manuelle.

## COMPETENCES DEVELOPPEES

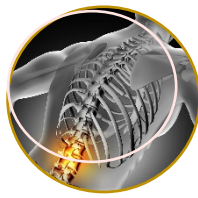


A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 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.

### *CONTACT :*

France Prévention Secourisme  
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER  
France MARQUE – Gérante  
06 27 22 65 58 : france@fps95.com



## CONTENU



### Réglementation :

- Art. R454-8 Code du Travail

### Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques par des mises en situations aux postes de travail.

### Moyens pédagogiques :

- Vidéoprojecteur, colonne vertébrale, mannequin de manutention « Bébert », vertèbres avec diverses pathologies...

### Encadrement :

- Formateur gestes et postures / formateur PRAP certifié par l'INRS.

### Evaluation :

- QCM
- Mise en situation d'une levée et d'une dépose de charge.

### Attribution finale :

- Attestation de formation

### Renouvellement :

- Formation continue recommandée tous les 2 ans.

### Tarif :

- Devis sur demande, sans engagement.
- Inscription à [france@fps95.com](mailto:france@fps95.com) minimum 15 jours avant la formation

- La **prévention** des risques et les chiffres clés
- L'**aspect réglementaire**
- Le **fonctionnement du corps humain** et de l'appareil locomoteur (le squelette, la colonne vertébrale, les muscles, les articulations...)
- Les **pathologies** dorsolombaires et les atteintes des membres
- Les **TMS** (troubles musculosquelettiques)
- Les **facteurs de risques** professionnels (biomécaniques, psychosociaux et environnementaux)
- Les **sollicitations à risques** (rotation en charge, inclinaison, extension...)
- Les **principes physiques de sécurité et d'économie d'effort**
- Les **techniques de manutention** (la levée et la dépose, les points d'appui, ...)

### Pratique :

- Mise en pratiques des **différentes techniques** de manutention.
- Quelques exemples **d'échauffement et d'étirements**

#### *CONTACT :*

*France Prévention Secourisme  
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER  
France MARQUE – Gérante  
06 27 22 65 58 : [france@fps95.com](mailto:france@fps95.com)*