

# FORMATION GP

## GESTES, POSTURES ET ERGONOMIE



### OBJECTIFS

Permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

### COMPETENCES VISEES



- Maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort



#### PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation



#### DUREE

1 jours soit 7 heures

\* Modulable 3.5 heures soit 0,5 jour



#### INTERVENANTS

Formateur Gestes et Postures / PRAP formé à la pédagogie et habilité par l'INRS



#### EVALUATION

La partie théorique est évaluée à travers un QCM

La partie pratique est évaluée de façon sommative au cours des exercices



#### NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 à 12 participants



#### PERSONNES CONCERNEES

Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.



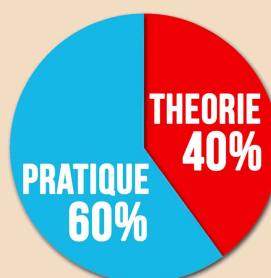
#### METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'exposé
- Analyse de situations de travail et d'accidents
- Travail en sous groupe
- Mises en situations pratique



#### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Ressource multimédia
- Caisses à poignées
- Cartons lestés...



# FORMATION GP

GESTES,  
POSTURES  
ET ERGONOMIE



## ATTRIBUTION FINALE

Attestation  
de fin de formation

Remise d'un livret  
« Manutention  
& mal de dos »  
à chaque stagiaire

## CONTENUS DE LA FORMATION

### ENSEIGNEMENT THEORIQUE : 40 %

#### LES DOMMAGES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

#### OBSERVER SON TRAVAIL POUR IDENTIFIER CE QUI PEUT NUIRE À SA SANTÉ

- Les facteurs de risques et de sollicitation
- L'analyse des déterminants

#### PROPOSER DES AMÉLIORATIONS DE SA SITUATION DE TRAVAIL

- Retour d'expérience et partage d'informations
- Amélioration des conditions de travail et principes de prévention
- Analyse de situations de travail

#### SE PROTÉGER EN RESPECTANT LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les aides techniques à la manutention

#### PRINCIPES ERGONOMIQUES DE BASE SUR POSTE DE TRAVAIL

- Étude du poste de travail
- La position assise
- La station debout

### ENSEIGNEMENT PRATIQUE : 60 %

#### SOULEVER ET TRANSPORTER CORRECTEMENT DES CHARGES

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charge inertes

#### ÉTUDE DE CAS

- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain