

PUBLIC VISE

Toute personne appelée à manipuler des charges.

PRE REQUIS

Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges.

DUREE

1 jour soit 7h00.

DATES, LIEU, HORAIRES

Cf. convention de formation ou sur demande.

MODALITE D'ORGANISATION

Formation en présentiel.
Groupe de 1 à 10
Personnes.

MOYENS TECHNIQUES ET**PEDAGOGIQUES**

- Livret stagiaire individuel
- 1 salle de formation équipée de Vidéoprojecteur, PC, paperboard

Personnes en situation de handicap, prenez contact avec l'organisme de formation en amont de la formation pour une adaptation des modalités en fonction de vos besoins spécifiques et particuliers.

DELAIS D'ACCES

Cf. convention de formation ou sur demande. (En fonction du planning GFC)

TARIF

**Nous consulter pour devis personnalisé*

REFERENCES

Conformément aux recommandations INRS et Art. R 4541 art.7 et 8 du Code du Travail.

INTITULE :

Formation gestes et postures Techniques de manutentions manuelles

OBJECTIFS :

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention,
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

CONTENU :

- Risques et accidents de manutention,
- Aspects réglementaires,
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée,
- Risques de lésions,
- Principes d'économie d'effort,
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge,
- Postures de travail adaptées,
- Approche de l'organisation du poste de travail.
- Exercices pratiques : Echauffement/éveil musculaire – Manipulation de charges de natures diverses – Etirements/soulagements des tensions.

SUIVI – ÉVALUATIONS - VALIDATION :

- Evaluation des acquis avec délivrance d'une attestation de fin de formation.

METHODES PEDAGOGIQUES :

- Formation théorique (Exposés, questions, et exercices) et pratique (Manutention de charges diverses)
- Diaporamas / Films / Vidéos / Photos
- Mise en situation pratique

ENCADREMENT - FORMATEURS :

- Profil type (CV détaillés sur simple demande) : Formateurs qualifiés, préventeurs avec une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné.
- Au-delà de l'expérience et des compétences requises, nos formateurs sont régulièrement, formés, audités et évalués par le responsable pédagogique de GFC et/ou par des organismes extérieurs.

CONTACT :

GFC Formation et Contrôle

Chemin de Cernay – 51450 BETHENY

Tél : 03.26.02.80.00 - Email : formation@gfc51.fr