



SITE DE FORMATION

Centre de Formation et de Promotion

📍 9 rue Luc Dessante
55290 Montiers sur Saulx

@ cfp.grandest@mfr.asso.fr

☎ 07 68 19 17 03

Public

Toute personne amenée à manipuler des charges ou à faire des gestes répétitifs

Effectif

4 à 10 personnes maximum

Pré requis

Aucun prérequis

Durée

1 journée

Date

A définir

Délai d'accès

Nous consulter

Lieu

Sur le site client ou dans nos locaux

Modalité

Formation en présentiel En intra ou inter entreprise

Intervenant

Professionnel expérimenté en gestes et postures

Tarif

En individuel : 90 euros TTC / personne
Groupe : 700 euros TTC

Accessibilité handicap



Bâtiment aux normes d'accessibilité aux personnes à mobilité réduite

Accessibilité de la formation: nous consulter pour vérifier la faisabilité de la session

Statut

- Autre
 Apprentissage - max.30 ans
 Contrat de professionnalisation

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents de travail
- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle
- Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Méthode interactive et démonstrative
- Étude de cas
- Mise en situation : jeux de rôles, applications concrètes
- Prise en compte des attentes et des besoins des apprenants liés à leur poste / environnement de travail
- Supports pédagogiques



ÉVALUATION

- Évaluation formative
- Évaluation à chaud de la formation
- Questionnaire de satisfaction



VALIDATION

- Certificat de réalisation de formation

GESTES & POSTURES



CONTENU

Démarche de prévention et sécurité dans les activités de manutention

- Le processus d'apparition des risques professionnels
- Les notions d'accidents de travail, d'accident de trajet et de maladie professionnelle
- Enjeux économiques et humains
- Facteurs de risque et pathologies du travail

Le fonctionnement du corps humain

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Notions succinctes d'anatomie
- Limites du corps humain
- Principe d'économie d'effort et de sécurité physique

Gestes et posture dans son activité

- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie