

Maîtriser les techniques de manutention et appliquer les principes de sécurité physique

DURÉE : **1 Jour (7H)**

Prix : **Nous contacter**

 PRÉSENTIEL

Ref: PR-SST-ERGO-1



Objectifs et compétences visés

- Maîtriser les techniques de manutention.
- Appliquer les principes de sécurité physique, d'économie d'effort à son poste de travail et de prévention des TMS.

À qui s'adresse la formation ?

Profils

Personnel occupant un poste de travail avec des manutentions manuelles de charges comportant des risques de développement de troubles musculo-squelettiques (TMS), notamment dorso-lombaires (application de l'article R.4541-8 du Code du travail).

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire à cette formation.

Contenu de la formation Gestes et Postures

- Analyse des accidents du travail liés aux manutentions manuelles.
- Notions d'anatomie et de physiologie.
- Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude sur le poste de travail.
- Séance d'éveil musculaire
- Exercices pratiques de manutention sur le poste de travail.
- Réflexions sur les améliorations possibles du poste de travail dans une vision ergonomique.

Modalités de la formation

Modalités d'évaluation

Cette formation ne donne pas lieu à un contrôle de connaissances.

Nos plus

Stage effectué dans vos locaux, le programme est adapté à votre contexte et vos métiers.

Les bons réflexes acquis lors de cette formation servent également en dehors du cadre professionnel.

CNPP en quelques chiffres

21000

stagiaires / an



+ de 500

diplômés / an

+ de 400

intervenants

98%

de stagiaires satisfaits en
2024

Nos formations complémentaires

Prévention des risques liés à l'activité physique

Formation e-learning : la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

30 minutes

E-learning

TMS : Identifier les facteurs de risque pour limiter leur apparition.

—

Prévention des risques liés à l'activité physique

Formation professionnelle Gestes et Postures

1 Jour

Présentiel

Maîtriser les techniques de manutention et appliquer les principes de sécurité physique

—

Besoin d'information sur votre prochaine formation ?

Quelle que soit votre interrogation (choix de la formation, contenu, objectifs visés, modalités d'apprentissage, financement...), nous sommes à votre écoute.

+33 (0)8 06 00 03 70