

# Prévention des Risques liés aux Manutentions Manuelles

P R O M E O

Formations Réglementaires

14/06/2026

## Public et prérequis

Tout public

Aucun

## Les objectifs

Connaître la démarche globale de prévention des risques liés aux manutentions manuelles

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents

Proposer des idées d'améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés

Participer activement à la prévention des risques liés aux manutentions manuelles

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation.

La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes

pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de

compétences.

## Validation et certification

Attestation de formation

## Outils pédagogiques

Vidéos et mises en situation

## Contenu de la formation

### Théorie

La démarche globale de prévention

Mesures d'organisation appropriés, les équipements mécaniques et moyens adéquats, la formation et l'information

Définition / statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles

Les coûts directs et indirects liés à l'absentéisme

Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie

Le squelette humain

Les os et les articulations

Les tendons et les ligaments

L'activité musculaire et articulaire

Les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur

Le rôle des muscles et de la colonne vertébrale

Prévention du risque

Les principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail

Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

Les équipements de protection individuelle

Les aides à la manutention (chariot, table, plateau, ...)

### RÉFÉRENCE

**REGL0012**

### CENTRES DE FORMATION

**Senlis, Beauvais, Compiègne, Saint-Quentin, Amiens**

### DURÉE DE LA FORMATION

**1 jour / 7 heures**

### ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternantes
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

## Pratique

Instruction sur les gestes & postures à adopter occasionnellement dans la vie professionnelle et dans la vie courante

### Modalité d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers de mise en situation et exercices proposés.