

# Sensibilisation aux Manutentions Manuelles

Formations Réglementaires

PROMEO

25/02/2026

## Public et prérequis

Tout public

Aucun

## Les objectifs

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  
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 de base de sécurité physique et d'économie d'effort  
Les équipements de protection individuelle  
Les aides à la manutention (chariot, table, plateau, ...)

### Pratique

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

### RÉFÉRENCE

REGL0125

### CENTRES DE FORMATION

**Saint-Quentin**

### DURÉE DE LA FORMATION

**1 jour / 3.5 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

## Modalité d'évaluation

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