Sensibilisation aux Manutentions Manuelles

Formations Réglementaires

23/11/2026

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 alternautes
• 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.