# Sensibilisation aux Manutentions Manuelles - Personnel Administratif

Formations Réglementaires

20/11/2026

## Public et prérequis

Toute personne administrative
Personnel occupant un poste de travail de bureautique et utilisant les écrans (application du décret n°92-958 du 3 septembre 1992 et de l'article R 231-71 du Code du Travail)

Aucun

## Les objectifs

Connaître la démarche globale de prévention des risques liés aux manutentions manuelles
Se sensibiliser aux conséquences sociales et économiques des TMS et des problèmes de dos, de cervicales et des syndromes du canal carpien.
Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.
Participer à l'aménagement de son poste de travail, de manière adaptée.
Limiter les risques physiques sur la durée, en cas de mauvaise ergonomie.

## 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

**L'importance du risque**

Les accidents du travail
Les maladies professionnelles

**Panorama des sièges de lésions à :**

La tête
Les membres supérieurs
Le tronc
Le bassin
Les membres inférieurs

**Analyse du risque : notions élémentaires d'anatomie**

RÉFÉRENCE
**REGL0153**

CENTRES DE FORMATION
**Senlis, Beauvais, Compiègne, Saint-Quentin, Amiens, Friville**

DURÉE DE LA FORMATION
**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

Le squelette, la musculature, la colonne vertébrale
Constitution de la colonne vertébrale
Les maux de dos / leurs causes
Les problèmes cervicales
Leurs rôles, les accidents, les acteurs aggravants

**La prévention du risque**

Les conditions d'utilisation de l'Equipement de travail
Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
Les principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail

**Pratique**

Se positionner à son poste
Les distances de l'écran
Les distances du clavier / téléphone / souris
La souris ergonomique
Le port de charges en milieu administratif

## Modalité d’évaluation

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