

# Gestes et postures de sécurité manutention manuelle

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

# Objectif de formation

Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnels liés aux activités physiques.

# **Programme**

Intérêts des principes de prévention lors des Manutentions manuelles

Les accidents du travail, les maladies professionnelles

### Anatomie du corps humain : principes physiologiques

Le squelette et les articulations : présentation des TMS

La colonne vertébrale et les disques intervertébraux : fonctionnement, types d'accidents lors des mauvais gestes

#### La sécurité lors des manutentions manuelles

Les principes de manutention manuelle et d'économie d'effort

### Applications pratiques

1ère partie:

Principes de base des manutentions : le formateur effectue des démonstrations de port de charges classiques (cartons, caisses...). Ensuite, il fait manipuler les stagiaires.

2ème partie:

Applications au poste de travail : sur tous les postes de travail habituels des stagiaires, après une rapide étude, le formateur propose une amélioration des gestes et techniques.

## Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Tout public Formation uniquement proposée en intra (groupe constitué d'une même entreprise)

Durée

1 Jour dont 7 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

440 € par stagiaire

Adresse

Saint Brieuc - CCI Formation 16 rue de Guernesey,

22000 Saint-Brieuc

https://www.cci-formationbretagne.fr/cotes-armor

### Les conditions d'admission

### **Prérequis**

Etre majeur

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

Acquérir les connaissances de base dans les gestes, les postures, les attitudes de travail pour réduire la fatigue et éviter l'accident. Analyser les risques liés aux manutentions manuelles. Contribuer à la prévention des TMS.

# PRÉSENTIEL

### Modalités d'évaluations

Questionnaire à choix multiple pour la théorie et test d'aptitude à la conduite en sécurité pour la partie pratique

### Modalités pédagogiques

Apport théorique et exercices pratiques

### Les sessions

### Saint-Brieuc

- 13 mai 2026
- 4 novembre 2026
- Groupe & individuel: solutions personnalisées sur demande

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr



### **Contacts**





fc@cotesdarmor.cci.fr



