

# 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

 **Durée**

1 jour dont 7 Heures en centre

 **Tarif(s) net de taxe**

Nous consulter

 **Adresse**

**Site de Saint-Malo**

66 avenue de Marville,  
35400 Saint Malo

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

## Les points forts de la formation

- Mise en situation des participants en fonction des spécificités des métiers : Hôtellerie Restauration (houssage déhoussage, réfection des lits, etc..) en industrie (travail sur les chaînes de production, conditionnement etc...)

## 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 Malo

- Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 05/05/2026

*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](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*

## Contacts



### MORAUX Stéphanie

[Stephanie.MORAUX@ille-et-vilaine.cci.fr](mailto:Stephanie.MORAUX@ille-et-vilaine.cci.fr)

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Saint-Malo - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
66 avenue de Marville,, - 35400 Saint Malo  
Tél. : 0299191520 - [cci.formationcontinue@fac-metiers.fr](mailto:cci.formationcontinue@fac-metiers.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

