



# 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 entreprise

### Tarif(s) net de taxe

Nous consulter

### Adresse

#### Site de Lorient

21 quai des Indes,  
CS 30362,

56323 Lorient

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>

## Les conditions d'admission

### Prérequis

Aucun prérequis

## 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

Alternance d'apports théoriques et de mises en application pratique. Méthode participative. A partir des cas pratiques apportés par les participants mise en situation

### Modalités pédagogiques

Apport théorique et exercices pratiques

### Les sessions



#### Lorient

- Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 02/03/2026

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



**EVELYNE KERNIN et Corinne LE DUC**

[formation.continue@morbihan.cci.fr](mailto:formation.continue@morbihan.cci.fr)

CCI Formation Morbihan - Site de Lorient - N° SIRET 13002280900011 - N° d'activité 53351000435  
21 quai des Indes, CS 30362, - 56323 Lorient

Tél. : 02 97 64 04 54 - [formation.continue@morbihan.cci.fr](mailto:formation.continue@morbihan.cci.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>



CCI FORMATION  
BRETAGNE