

# 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

#### **Brest - CEFORTECH**

20 rue JC Chevillotte,  
29200 Brest

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

## 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

Dans le cadre de notre process qualité évaluation des éléments acquis en fin de formation

### Modalités pédagogiques

Alternance de théorie et de mise en situation pratique

### Les sessions



#### Brest

- 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



**LECUYER Alizée**

[cefortech@formation.bretagne-ouest.cci.bzh](mailto:cefortech@formation.bretagne-ouest.cci.bzh)

Cefortech Brest - N° SIRET 130 022 932 00078 - N° d'activité 53290897729  
20 rue JC Chevillotte, - 29200 Brest

Tél. : 02 98 44 52 58 - [cefortech@formation.finistere.cci.fr](mailto:cefortech@formation.finistere.cci.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>

 CCI FORMATION  
BRETAGNE