

**DURÉE : 1 Jour (7H)**

**Prix : Nous contacter**



PRÉSENTIEL



## Objectifs et compétences visés

- Maîtriser les techniques de manutention.
- Appliquer les principes de sécurité physique, d'économie d'effort à son poste de travail et de prévention des TMS.

## À qui s'adresse la formation ?

### Profils

Personnel occupant un poste de travail avec des manutentions manuelles de charges comportant des risques de développement de troubles musculo-squelettiques (TMS), notamment dorso-lombaires (application de l'article R.4541-8 du Code du travail).

### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire à cette formation.

# Contenu de la formation

- Analyse des accidents du travail liés aux manutentions manuelles.
- Notions d'anatomie et de physiologie.
- Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude sur le poste de travail.
- Séance d'éveil musculaire
- Exercices pratiques de manutention sur le poste de travail.
- Réflexions sur les améliorations possibles du poste de travail dans une vision ergonomique.

## Modalités

### Modalités d'évaluation

Cette formation ne donne pas lieu à un contrôle de connaissances.

### Nos plus

Stage effectué dans vos locaux, le programme est adapté à votre contexte et vos métiers.

Les bons réflexes acquis lors de cette formation servent également en dehors du cadre professionnel.

Nos trois stages ERGO 1, 2 et 3 permettent d'amorcer un plan d'action en vue d'identifier, quantifier et réduire les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'ergonomie du poste de travail.

## En bref

**21000**

stagiaires / an



Des infrastructures  
pédagogiques uniques

**+ de 500**

diplômés / an

**+ de 400**

intervenants

**Besoin d'information sur votre prochaine  
formation ?**

Quelle que soit votre interrogation (choix de la formation, contenu, objectifs visés, modalités d'apprentissage, financement...), nous sommes à votre écoute.

**+33 (0)8 06 00 03 70**