

MANUTENTION MANUELLE



Durée de la formation

1 Jour

Participants

14 personnes maximum

Horaires de la formation : 08H30 – 17H30

Évaluation et validation : Délivrance d'une attestation de formation

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les risques liés à la manutention manuelle
- Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Adopter les gestes et postures adaptés
- Appliquer les principes d'économie d'effort
- Utiliser les aides à la manutention disponibles
- Améliorer les conditions de travail et la sécurité

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Définition et enjeux de la manutention manuelle
- Identification des risques et facteurs de pénibilité
- Notions sur les TMS et leurs conséquences
- Techniques de levage, port de charge et déplacement
- Aménagement du poste de travail
- Échauffements et bonnes pratiques au quotidien
- Exercices pratiques et mises en situation

PUBLIC CIBLE

- Opérateurs et manutentionnaires
- Personnel de production et de logistique
- Magasiniers et préparateurs de commandes
- Employés réalisant des opérations de port, levage, poussée ou traction de charges
- Chefs d'équipe et superviseurs
- Toute personne exposée aux risques liés aux gestes et postures et aux troubles musculosquelettiques (TMS)
- Agents de maintenance
- Personnel de chantier et de construction