



# PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À LA MANUTENTION MANUELLE

---

## Durée

7 heures (1 jour)

## Nombre de participants

10 maximum

## Public(s) concerné(s)

- Toute personne étant amenée à effectuer des manutentions manuelles

## Prérequis

- Aucun

## Outils pédagogiques

- Clé USB comprenant le support de formation et les ressources documentaires

## Méthode pédagogique

- Alternance d'apports théoriques (diaporama - textes législatifs) et mises en situation

## Modalités et indicateurs d'évaluation:

- Jeux de questions / réponses tout au long de la formation

- Mise en pratique d'activités de manutention

- Un questionnaire de satisfaction sera remis aux stagiaires afin d'évaluer la forme et le contenu de la formation

- Remise d'une attestation de fin de formation

## Formateur(s)

Virginie BERMON  
Ergonome au CEP  
CICAT

François DURET  
Formateur agréé  
PRAP2S

## OBJECTIF GÉNÉRAL

---

**Permettre au salarié de devenir acteur de la prévention de l'entreprise et être acteur de sa propre prévention**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

### Etre capable de :

- Comprendre l'intérêt de la prévention
- Connaître les risques de son métier
- Observer et analyser les situations de travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
- Connaître le fonctionnement du corps et ses limites
- Identifier les situations à risques
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise
- Proposer des améliorations de sa situation de travail
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
- Réaliser des manutentions en se préservant

## PROGRAMME

---

### Matin (9h00 à 12h30)

Accueil des stagiaires

Tour de table : présentation du formateur et des participants

Présentation des objectifs pédagogiques

#### Intérêt de faire de la prévention :

- Présentation de quelques chiffres (AT, maladies professionnelles, coûts)
- Enjeux et obligations

#### Connaître les risques de son métier :

- Définition du risque et du danger
- Les troubles musculo-squelettiques (TMS) : facteurs d'apparition, manifestations

#### Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé :

Le corps : sa composition, son fonctionnement, ses limites

Description d'une situation de travail :

- Individu
- Tâche
- Matériel
- Environnement

### Infos et inscriptions

Joséphine LEININGER  
j.leininger@cep-  
cicat.com

### N° agrément

42670184167

Organisme de  
formation agréé



### Connaître les moyens de prévention pour les manutentions manuelles :

- Positionnement et gestuelle
- Aides techniques

### Après-midi (14h00 à 17h30)

#### Mises en situations :

Les différentes postures de travail lors des tâches de manutention

Applications pratiques et exercices de manutention

#### Participer à la maîtrise du risque

Proposer des solutions aux problèmes identifiés

Connaître les interlocuteurs de l'entreprise

Recueil des impressions des participants

Evaluation de fin de formation