

## Public concerné

Toutes personnes appelées à effectuer la manipulation ou le transport de charges et les membres du CSE

## Prérequis

Être en capacité physique de réaliser des manutentions manuelles.

## Modalités d'admission/Inscription

Bulletin d'inscription

## Méthodes et moyens pédagogiques

Apport théorique : par exposé du formateur avec projection et films

Apport pratique :

- Démonstration par le formateur et restitution du geste de base par l'apprenant
- Matériels : charges de différents volumes mises à disposition (cartons, barres, échelles)

Supports pédagogiques : livrets MEMOFORMA

## Equipe pédagogique

Formateur PRAP IBC (Prévention risques activité physique)

## Modalités de suivi et d'évaluation

L'évaluation pratique se fait en continue tout au long de la formation.

Cette formation fait l'objet d'une évaluation par les stagiaires de l'atteinte des objectifs et de la qualité de la formation.

## Validation de la formation

Attestation de fin de formation

## Accessibilité Handicap

Bâtiments ERP accessibles et adaptés aux PMR (personne à mobilité réduite)

## OBJECTIFS

Apprendre à manipuler des charges en préservant toutes parties de son corps (dos, articulations, muscles,...)

### A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles,
- Acquérir les bases de n'anatomie pour appréhender les problèmes de santé liés aux gestes et postures,
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risque,
- Effectuer les gestes et postures appropriés à leur poste de travail,
- Se sensibiliser au TMS et être acteur de leur propre prévention.

## PROGRAMME

### Présentation :

- Statistiques des accidents du travail et maladies professionnelles (nationale et entreprises),
- Les troubles musculo squelettiques,
- Enjeux de la diminution des accidents du travail et maladies professionnelles en lien avec la manutention manuelle.

### Principes et mesures de prévention :

- Notions élémentaires d'anatomie,
- Identification des charges,
- Zones de confort et contraintes physiques
- Risques manipulation
- Risques lors des déplacements avec charge,
- Facteurs aggravants (environnement, froid, chaleur),
- Principes d'économie d'effort

### Application pratique :

- Etude des risques spécifiques à l'entreprise et analyse des postes de travail,
- Technique de manutention des charges,
- Identification des risques au poste de travail pour la manutention et le déplacement des charges,
- Participer à l'étude des mesures d'amélioration et de prévention du risque manutention.

## MODALITE D'ORGANISATION

**Durée** : 1 jour (7 heures)

**Dates** : Le 25 mars 2026 – Le 25 novembre 2026

**Lieu** : AFPI Savoie – 131 rue de l'Erier – 73290 La Motte Servolex

**Tarif** : 165,00 € HT (soit 198,00 € TTC)

[d.bellangreville@formation-industries-savoie.fr](mailto:d.bellangreville@formation-industries-savoie.fr)

Tel : 04 79 65 25 46

[www.formation-industries-savoie.fr](http://www.formation-industries-savoie.fr)