

# Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour la manutention manuelle occasionnelle

Réf : RP0025

Durée : 1 jour

**Contact:**

02.54.96.02.60  
contact@cdo-formation.fr

**CDO Formation**  
4, rue du couvent  
41200 Millançay

☎ 02.54.96.02.60  
www.cdo-formation.fr



Un conseil dans le choix d'une formation !  
Contactez notre conseiller:

**Ahmed OUMGHAR**  
06.30.82.18.84  
a.oumghar@cdo-formation.fr

## OBJECTIFS DU MODULE

---

- Sensibiliser les participants à une prise de conscience face au risque
- Etre capable de mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale.
- Assurer une manutention efficace
- Etre capable de protéger son rachis lombaire et favoriser une bonne hygiène de vie personnelle d'une manière plus générale.
- Entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe en utilisant les bonnes pratiques de manutention

## PUBLIC

---

- Tous publics

## PRE-REQUIS

---

- Aucun

## PROGRAMME DE FORMATION

---

- Les risques, les accidents du travail, les maladies professionnelles
- Les enjeux de la prévention : humain, sociétal, réglementaire et financier
- La responsabilité en cas d'accident
- Les principes de la prévention des risques
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie
- Les gestes et postures dans les postes de travail
- Les éléments déterminants de l'activité physique;
- Préparation du travail sur l'analyse des postes de travail.
- Observation et analyse d'une situation de travail ;
- Identification des gestes et des postures sur les postes du travail
- Les principes de base d'économie d'effort (exercices pratiques)

## METHODES PEDAGOGIQUES

---

- Après un apport théorique sur les principes déterminants de l'activité physique et l'application sur des séquences audiovisuels, le travail sera transféré à l'étude des cas pratiques.

## EVALUATION

---

- Attestation de stage