

# Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques / manutention

Manutention des charges inertes



## NIVEAU

Formation initiale



## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne devant exercer une activité de manutention.  
Effectif limité à 10 personnes.



## OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de la prévention des Troubles Musculo-Squelettique.
- Savoir réduire les sollicitations des contraintes physiques en s'appuyant sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Connaître les gestes techniques de base de manutention de charges inertes.



## CONTENU

### Théorie

- Comprendre l'intérêt de la prévention : les enjeux / les indicateurs de santé.
- Notions d'anatomie, physiologie et biomécanique du dos.
- Les différents facteurs de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- Les principales atteintes physiques liées à l'activité de travail.
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Les aides techniques à la manutention.
- Méthode de renforcement et d'étirement musculaire.

### Pratique

Exercices pratiques de manutention et de transport des charges adaptés à l'environnement de travail.



**Durée** à titre indicatif

3 heures.



**Prérequis**

Aucun.



**Méthode**

- Démonstrations, mise en situation professionnelle.
- L'action de formation est assurée par un formateur qualifié et expérimenté.



**Evaluation**

- **Théorie** : Grille d'évaluation individuelle permettant de valider les compétences de l'apprenant et de noter les axes d'améliorations.



**Validité**

Aucune



**Contact**

+ 33 1 48 16 37 24

ifma@geh.aero

<http://ifma-formation.fr/>