



Mise à jour : 14/04/2026

Sensibilisation Gestes et postures

Cette formation est destinée à toute personne destinée à exercer de la manutention.

Durée : 4 heures

Organisation : en présentiel

Prérequis : aucun

Méthode pédagogique : active et différenciée

Validation des acquis : évaluation continue

Maximum de participants : 10

Tarif intra : 600 € HT / groupe

Programme détaillé

1/ Partie théorique : 1h30

- Les accidents du travail liés aux manutentions manuelles,
- Les maladies professionnelles, les T.M.S,
- La réglementation,
- Anatomie du corps humain,
- Principales atteintes de la colonne vertébrale,
- Principes de bases de sécurité physique et d'économie d'effort,
- Bien se préparer à l'activité physique

2/ Partie pratique : 2h30 - Port des E.P.I obligatoire

- Mise en situation des stagiaires sur poste de travail,
- Démonstrations de gestes types en manutention de charges

Prochaine session

Nous contacter

Lieu : Toulouse et sa périphérie

Session sur-mesure possible

Objectifs

- Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle et savoir analyser les risques
- Appliquer les bons gestes et les bonnes postures lors des manutentions

www.lesclesdelagestion.fr

Renseignements et inscription

Nicolas Weckerlin
07 68 40 08 95
nweckerlin@lesclesdelagestion.fr

 les clés de la gestion
FORMATIONS