

# Techniques de manutention des charges inertes

Exclusivement  
Intra

1 jour  
7 heures

formation présentielle

4 à 10 stagiaires

## Objectifs de formation

- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## Objectifs pédagogiques

- Apprendre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour porter une charge inerte et mettre ces principes en application dans des situations de travail réelles
- Comprendre les enjeux de la prévention et les appliquer sur son poste de travail

## Contenu

- Comprendre ce qu'est la prévention et ses enjeux humains, économiques et réglementaires.
- Comprendre les bases d'anatomie, de biomécanique et physio-pathologique afin d'amener le salarié à vouloir prendre soin de son corps au travail.
- Apprendre les bons gestes et postures ainsi que les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Apprendre à repérer et caractériser les risques professionnels.
- Apprendre à s'échauffer et s'étirer

## Modalités d'animation

Alternance entre des méthodes théoriques et applicatives

## Lieu de formation

Sur site client

*Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation*

## Tarif : sur devis

### Prérequis

Aucun

### Public

Salarié réalisant des manutentions de charges inertes

### Évaluation

100%  
de réussite

1 épreuve pratique

### Organisation

1 jour

*Les inscriptions doivent être réalisées une semaine avant le début de la formation.*

## EN SAVOIR PLUS



[www.esse-formation.fr](http://www.esse-formation.fr)  
[secretariat.esenord@gmail.com](mailto:secretariat.esenord@gmail.com)