

Résumé

2026
Annecy ou Thyez
13 avril 2026

Public et prérequis

Personne accomplissant des manipulations manuelles

Aucun prérequis spécifique

Maîtriser la lecture, l'écriture et la compréhension du français

Aptitude médicale à la manutention

Les objectifs pédagogiques et professionnels

Prendre conscience des possibilités et des limites des capacités physiques
Comprendre l'importance des gestes et positions les plus adéquats aux différentes opérations
Comprendre l'importance de l'hygiène de vie

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Formation participative et opérationnelle

Outils pédagogiques

Apports théoriques sur vidéo projecteur
Démonstration du formateur
Pratique sur les postes de travail

Modalité d'évaluation

Évaluation de fin de stage de type QCM
Questionnaire de satisfaction

Contenu de la formation

Obligation légale article R4541-8

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions de risques définis par l'arrêté prévu à l'article r4541-6 d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations.

Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Partie théorique

Les accidents du travail liés aux manutentions manuelles
Les maladies professionnelles liées à l'activité physique
Le coût humain direct ou indirect pour l'entreprise
Anatomie, physiologie, pathologies
Facteurs de risques aggravants, hygiène de vie
Quelques ennemis de la sécurité
L'importance de se remettre en question
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Partie pratique

Rappel des principes de sécurité physique et économie d'effort
Echauffements, éveil musculaire (en accord avec les pratiques existantes dans l'entreprise)
Visite des postes de travail
Démonstration par le moniteur/pratique des stagiaires
Bilan de la formation

CENTRES DE FORMATION

ANNECY

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour / 7 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + pôle formation Haute-Savoie

- 1000 Jeunes formés par an du bac pro au titre d'ingénieur
- 3000 salariés formés par an
- 500 entreprises partenaires
- Accompagnement à la recherche de contrat
- Equipe pédagogique experte des métiers
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, individualisée, concours Worldskills)
- Équipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

Validation et certification

Attestation de formation

Date de mise à jour

26/03/2025

Observations

Formation proposée par notre organisme ETUDOC :

Parc des Glaisins - 7 rue du Pré Faucon - Annecy-le-Vieux - 74940 ANNECY - 04 50 64 12 00 -

Association – APE : 8559 B

Siret : 775 654 452 00033

TVA : FR 07 775 654 452

Décl. Existence : 82 74 000 01 74