

# T.M.S manutention manuelle

Les manutentions manuelles correspondent à toutes activités qui nécessitent de recourir à la force humaine pour soulever, abaisser, transporter, déplacer ou retenir un objet ou une masse. Elles figurent parmi les principales causes d'accidents du travail et de maladies professionnelles.

**Public ciblé :** artisan - chef d'entreprise - chef d'équipe - responsable QSE - salariés  
**Durée :** environ 1h00, variable en fonction de vos disponibilités et de vos attentes

## PROGRAMME

**Partie 1 :** Présentation théorique par vidéoprojection

- Définition et réglementation
- Meilleure compréhension du corps humain - Participation à la prévention (retours d'expériences)
- Gestes et postures lors des manutentions
- Facteurs aggravants

**Partie 2 :** Activité pratique

- Vidéo sur gestes et postures  
Démonstration pratique
- Exercices d'étirements
- Simulations de douleurs et de perte de mobilité

## MÉTHODE

Nos sensibilisations sont effectuées au sein de votre entreprise ou dans nos centres suite à une analyse préalable de votre demande et de votre situation concernant le niveau actuel de prévention des risques.

## OBJECTIFS

- Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle.
- Connaître le fonctionnement du corps et les limites.
- Savoir analyser les risques.
- Appliquer les bons gestes lors de la manutention.
- Connaître les exercices d'étirements.

## TARIF €

Les sensibilisations sont un service compris dans vos cotisations.

Vous y accédez donc de plein droit sur simple demande.

