



# ERGOMOTRICITÉ, MANUTENTION DES CHARGES

## PUBLIC

Tout professionnel réalisant des ports de charges (logistique, technique, etc.)

## PRÉREQUIS

Aucun

## DURÉE

1 jour (7h)

## DATES

Nous consulter

## LIEU

Centre Hospitalier de Troyes

## HORAIRES

9h à 12h30 et 13h30 à 17h

## INTERVENANT(S)

Formateur en ergomotricité et manutention des charges

## SITUATION DE HANDICAP

Adaptation sur demande et accessibilité PMR

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Service Formation Continue  
Tél : 03 25 49 73 97  
[centre.formation@hcs-sante.fr](mailto:centre.formation@hcs-sante.fr)

## OBJECTIFS

- Utiliser les aides techniques et outils de prévention,
- Repérer, analyser, solutionner, diminuer les situations à risques physiques,
- Adapter le poste de travail pour plus de confort et de sécurité,
- Être acteur de sa propre prévention (risques physiques, T.M.S.).

## CONTENU

- Quelques notions réglementaires,
- Quelques notions d'anatomie,
- Apprentissage ergomoteur,
- Ergonomie,
- Les bases sécuritaires de manutention des charges,
- La prévention des T.M.S.,
- L'utilisation des aides techniques et outils facilitateurs du quotidien,
- Repérage des situations de travail à risques potentiels avec propositions d'améliorations,
- Analyse du poste de travail et des risques liés à l'activité physique,
- Préparation et organisation des équipements et de l'espace de travail.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports cognitifs,
- Techniques pédagogiques actives : travaux pratiques en sous-groupes,
- Application salle/terrain,
- Mises en situation.

## EVALUATION

- Evaluation des connaissances en début de formation et des acquis en fin de formation permettant d'évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques,
- Évaluation de la satisfaction.