



## FORMATION MANUTENTION MANUELLE DE CHARGES

### Clientèle visée

Cette formation s'adresse à toutes les personnes impliquées dans la supervision ou la réalisation de tâches nécessitant la manutention manuelle de matériaux. Il peut s'agir de membres de la direction, de superviseurs, d'employés ainsi que de membres du comité de santé et de sécurité.

### Méthode pédagogique

- Un exposé magistral assisté de diapositives;
- Un forum de discussion autour d'un thème;
- Possibilité d'effectuer des exercices pratiques personnalisés.

### Durée

- Une séance théorique en classe de 2 heures.

### Nombre de participants

Un maximum de 12 participants.

### Évaluation des apprentissages

Chaque participant doit réussir un questionnaire d'évaluation à la fin du cours.

### Objectifs

- Connaître les exigences réglementaires applicables;
- Identifier les principales causes des maux de dos et agir sur son environnement de travail;
- Éliminer à la source, si possible, les causes des troubles musculosquelettiques.

### Contenu de la formation

- Les statistiques;
- Les principes de biomécanique;
- La réglementation;
- L'identification des risques;
- Les mesures de prévention;
- Les bonnes pratiques de manutention;
- L'identification des principes ou règles d'action.