



# LA MANUTENTION MANUELLE DES CHARGES

FORMATION

## INTRODUCTION

Les statistiques démontrent qu'un travailleur sur quatre développera, au cours de sa carrière, des troubles musculosquelettiques (TMS) reliés à une mauvaise manutention manuelle des charges. Puisque les tâches qui exigent une manutention manuelle sont présentes dans la plupart des environnements de travail, il est essentiel de pouvoir reconnaître les risques, de les identifier et de planifier une manutention sécuritaire. Au terme de cette formation, les participants seront en mesure d'appliquer des techniques de manutention adéquate selon la tâche à effectuer et de choisir les équipements appropriés afin de réduire les efforts et la fatigue.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Connaître les lois et les règlements applicables à la manutention manuelle des charges.
- Comprendre l'ensemble des risques liés à la manutention manuelle des charges.
- Être en mesure d'évaluer les risques, d'identifier et de planifier une manutention sécuritaire.
- Connaître les techniques de base pour effectuer une manutention manuelle des charges de façon sécuritaire.

## CONTENU DE LA FORMATION

- Introduction à la manutention manuelle des charges.
- Statistiques d'accident et types de blessure.
- Responsabilités et obligations légales des employeurs et des travailleurs.
- Situations de travail et facteurs de risque.
- Les notions de sécurité.
- Exercices.
- Questionnaire d'évaluation des connaissances.

## MATÉRIEL ET DURÉE

- La formation inclut (maximum 20 participants) :
  - Le matériel didactique.
  - La présentation visuelle.
  - Une attestation de formation pour chaque participant.

Durée : 3 h 30

- ✓ **Contenu participatif et interactif.**
- ✓ **Formations dynamiques par des conseillers d'expérience.**
- ✓ **Des horaires flexibles, adaptés à vos besoins.**

## INSCRIPTION

Par courriel :  
[formation@gestess.com](mailto:formation@gestess.com)

Par téléphone :  
450 436-1919, poste 60  
Sans frais : 1 888 307-8394

GESTESS est un organisme formateur agréé par la Commission des Partenaires du marché du travail (CPMT).



SIÈGE SOCIAL  
223, rue St-Georges, bureau 100  
Saint-Jérôme (Qc) J7Z 5A1  
T 450 436-1919

T 1 888 307-8394  
[www.gestess.com](http://www.gestess.com)