

## Manutention manuelle de charges et prévention des maux de dos

 7 h     180,00 €

### Public

Toute personne amenée à solliciter son dos dans le cadre de son travail

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

Cette formation vise à sensibiliser les travailleurs à la problématique des troubles musculosquelettiques dont les maux de dos résultant entre autre de la manutention de charges, des gestes répétitifs et des postures inadaptées.

A la fin de cette formation, le travailleur sera capable :

- De déceler les mouvements potentiellement dangereux pour le système ostéoarticulaire
  - D'appliquer les principes de base de protection et d'économie d'effort (postures clés)
  - D'effectuer des exercices pour soulager les douleurs éventuelles qu'ils pourraient rencontrer
  - De porter une attention particulière sur les différents facteurs qui influencent les conditions ergonomiques d'une situation de travail (espaces et hauteurs de travail, organisation du travail...)
- 
- Rappels théoriques de l'anatomie et du fonctionnement de la colonne vertébrale
  - Les facteurs aggravants et les pathologies professionnelles.
  - Présentation des notions d'ergonomie dans un but d'aménagement ergonomique de postes de travail correspondant aux réalités professionnelles des participants
  - Principes de sécurité physique et d'économie d'effort avec éducation gestuelle spécifique.
  - Apprentissage de postures clés de la manutention
  - Exercices de relâchement (stretching)

### Informations pratiques

› Droit d'inscription

180,00 €

 Cette formation est agréée "chèques formation".

> Horaires

📍 Verviers

- > Le 2 février 2026  
De 8h30 à 16h30

📍 Villers-Le-Bouillet

- > Le 21 mai 2026  
De 8h30 à 16h

📍 Liège

- > Le 17 mars 2026  
De 8h30 à 16h30
- > Le 23 juin 2026  
De 8h30 à 16h30

> Certificat - Attestation

Attestation de participation

> Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>) .

> Reconnaissance

Attestation de participation

> Partenaires

Constructiv (pour le secteur de la construction)