

Manutention manuelle de charges et prévention des maux de dos // #1671

 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...)

Cette formation est agréée Chèques-Formation sous le numéro 1671 : en voici le lien direct : [fiche agréée chèque-formation. \(https://www.leforem.be/catalogue-des-formations/formations/23380c74-e05a-44e1-844a-abebd0b0b10c\)](https://www.leforem.be/catalogue-des-formations/formations/23380c74-e05a-44e1-844a-abebd0b0b10c) Cette fiche se retrouve dans le [Catalogue wallon des formations \(https://www.leforem.be/catalogue-des-formations\)](https://www.leforem.be/catalogue-des-formations) et vous pouvez aussi utiliser le numéro d'agrément dans la recherche par mot-clé. Le titre de la formation peut varier d'un catalogue à l'autre, sans incidence sur la validité du numéro d'agrément.

- 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 9 octobre 2026
De 8h30 à 16h30

📍 **Villers-Le-Bouillet**

- > Le 21 mai 2026
De 8h30 à 16h
- > Le 23 novembre 2026
De 8h30 à 17h

📍 **Liège**

- > Le 23 juin 2026
De 8h30 à 16h30
- > Le 16 septembre 2026
De 8h30 à 16h30
- > Le 3 décembre 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)