Manutention manuelle de charges et prévention des maux de dos

€ 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

- Q Liège
 - > Le 3 décembre 2025 De 8h30 à 16h30
 - Le 17 mars 2026
 De 8h30 à 16h30
 - Le 23 juin 2026De 8h30 à 16h30
- Villers-Le-Bouillet
 - Le 5 novembre 2025De 9h à 17h
 - > Le 21 mai 2026 De 8h30 à 16h
- Verviers
 - Le 2 février 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 et découvrir la procédure d'inscription, consultez l'onglet Fonds sectoriels de formation. (https://www.formation-continue.be/domaines-deformation/cefora-fond-sectoriel-de-la-cp-200)

Formation agréée Cefora (https://www.formation-continue.be/domaines-de-formation/cefora-fond-sectoriel-de-la-cp-200) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de la CP200

Pour en savoir plus et découvrir la procédure d'inscription, consultez l'onglet Fonds sectoriels de formation. (https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation)



- ReconnaissanceAttestation de participation
- Partenaires
 Constructiv (pour le secteur de la construction)

Manutention manuelle de charges et prévention des maux de dos - Le mercredi 3 décembre 2025, Liège

Organisation

Le prix comprend le support de cours ainsi qu'un accueil café et un repas sandwich.

Renseignements

04/229.84.20

