



Atelier Manutention

**Public visé :**

Tout public

Prérequis :

Aucun prérequis

Compétences du formateur :

Ostéopathe diplômé (+10 ans d'expérience)

Formateur spécialisé en gestes et postures

Durée de la formation :

4H ou 7H

Objectifs :

- Connaître les bases anatomiques et biomécaniques pour préserver son corps.
- Maîtriser les règles fondamentales de manutention (dos, articulations).
- Identifier les postures à risque et leurs conséquences.
- Eviter les mauvais gestes à court, moyen et long terme.

Moyen d'évaluation :

- Tours de table, échanges continus
- Mises en situation spécifiques

Élément pédagogique à la suite de la formation :

- Brochure spécifique fournie en fin de session.

Accessibilité aux personnes handicapées :

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité vous pouvez nous joindre par e-mail à l'adresse advenirf@gmail.com

Prix :

Sur demande

Contact :

advenirf@gmail.com



Programme :

- ✓ Rappels anatomiques, physiologiques et biomécaniques
- ✓ Technique de levage et de port de charges (adaptées à votre activité)
- ✓ Lien postures – santé (effets court / long terme)
- ✓ Intégration des gestes et postures adaptés
- ✓ Cas pratiques : mises en hauteur, rotations, analyse & correction par les pairs
- ✓ Routine musculaire de prévention
- ✓ QCM final