PROGRAMME DE FORMATION

# Gestes et postures dans les métiers du second œuvre

*Prévention & Sécurité au travail*

RÉFÉRENCE
**WF-0759**

VERSION
**V2026-004**

ÉDITION
**2 novembre 2026**

DOMAINE
**Prévention & Sécurité au travail**

DURÉE
**70 h**

MODALITÉ
**Distanciel asynchrone (e-learning)**

PROGRAMME
**10 modules**
94 leçons

SANCTION
**Attestation**
et certificat de réalisation

## Objectifs pédagogiques

Expliquer le fonctionnement de l'appareil locomoteur et la façon dont s'installent les TMS et les lombalgies, sans poser de diagnostic.

Situer les obligations de l'employeur et du salarié en matière de manutention manuelle, et le rôle des acteurs de la prévention.

Repérer les facteurs de risque de son métier du second œuvre : postures bras levés ou à genoux, efforts, répétition, vibrations, ambiances, organisation du chantier.

Adapter sa posture et son matériel selon la situation : travail en plafond, au sol, sur escabeau, PIRL ou échafaudage roulant, ponçage.

Décrire les principes d'économie d'effort pour la manutention des vitrages, plaques, sacs et pots, et préparer sa pratique en présence avec une grille d'auto-observation.

Choisir une aide technique et proposer un aménagement de l'approvisionnement et du stockage sur chantier.

Analyser sa propre situation de travail et faire remonter une proposition d'amélioration.

# L'essentiel de la formation

## Public visé

salariés du bâtiment second œuvre (peintres, vitriers, plaquistes-plâtriers, solier-moquettistes, agents de maintenance), chefs d'équipe, alternants et nouveaux embauchés.

## Prérequis

aucun prérequis en ergonomie. Comprendre et s'exprimer en français. Disposer d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone et d'une connexion Internet.

## Modalités et déroulement

Formation à distance, en ligne et asynchrone, de 70 heures réparties en 10 modules et 94 leçons. Un positionnement initial non éliminatoire ouvre le parcours ; chaque module se termine par un quiz et un livrable, et une évaluation finale clôt la formation. Accompagnement par un formateur par messagerie. Le Code du travail (R4541-8) prévoyant une formation à la manutention essentiellement pratique, ce parcours à distance prépare un atelier gestuel en présence, à organiser en complément.

## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Démonstrations
- Études de cas
- Mises en situation
- Exercices d'application
- Travaux individuels
- Accompagnement et retours du formateur

## Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme LMS
- Vidéos explicatives
- Supports téléchargeables
- Fiches de synthèse
- Quiz et exercices interactifs
- Modèles de documents
- Assistance technique
- Tutorat pédagogique

## Modalités d'évaluation

positionnement initial non éliminatoire ; quiz et livrable à chaque module ; projet fil rouge sur sa propre situation de travail ; évaluation finale (cas complet et questionnaire), seuil interne 70 %. L'évaluation porte sur les connaissances et l'analyse : elle ne valide aucun geste. Formation ni certifiante ni habilitante.

## Sanction

Attestation de fin de formation et certificat de réalisation, sous réserve de la réalisation du parcours. Formation non certifiante et non habilitante.

## Modalités et délais d'accès

Inscription par téléphone, courriel ou formulaire en ligne. Positionnement préalable. Accès à la plateforme sous 48 à 72 heures ouvrées après validation complète du dossier ; entrées et sorties permanentes, sous réserve des dates imposées par le financeur.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Contenus textuels compatibles avec les lecteurs d'écran, navigation au clavier, contrastes renforcés, quiz utilisables sans souris. Toute adaptation (durée, supports, outils) s'étudie avec le référent handicap : handicap@will-formation.com.

## Tarif de la formation

Prix : **1 680 €**

Financement : prise en charge possible par les organismes financeurs, selon les critères d'éligibilité applicables.

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION. Certificat QUA25070009. WILL FORMATION — Société par actions simplifiée à associé unique au capital de 30 000 € — NDA 11757059675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) — SIRET 893 713 180 00014 — 01 85 09 25 99 — info@will-formation.com — www.will-formation.com

# Programme détaillé

10 modules, 94 leçons — durée totale 70 h.

### 01 Module 0 : Positionnement et prise en main

1. Bienvenue : le parcours, son fonctionnement et l'atelier en présence
2. Lavergne Rénovation : l'entreprise et l'équipe du fil rouge
3. Positionnement de départ (non éliminatoire)
4. Livrable du module 0 : mon profil de départ

### 02 Module 1 : Le corps au travail, appareil locomoteur, TMS et lombalgies

1. L'appareil locomoteur : os, articulations, colonne, muscles et tendons
2. Comment naissent les TMS et les lombalgies
3. Les TMS du second œuvre et les tableaux de maladies professionnelles
4. Repérage d'erreurs : dix idées reçues sur le corps au travail
5. Étude de cas : Karim, vingt-deux ans de plafonds
6. Étude de cas : Mehdi, entre plaques et sacs d'enduit
7. Scénario à décisions : Inès et la gêne au poignet
8. Travail sur votre chantier : la carte de vos sollicitations
9. Livrable du module 1 : fiche « mon corps au travail »
10. Quiz du module 1

### 03 Module 2 : Cadre et acteurs de la prévention

1. Manutention manuelle : ce que prévoit le Code du travail
2. Usure professionnelle : facteurs de risques, C2P et FIPU
3. Les acteurs de la prévention, dans et hors de l'entreprise
4. Étude de cas : qui fait quoi chez Lavergne Rénovation ?
5. Scénario à décisions : Lucas face à une charge trop lourde
6. Enquête dans votre entreprise : documents et interlocuteurs
7. Livrable du module 2 : la carte des acteurs de votre entreprise
8. Quiz du module 2

### 04 Module 3 : Les facteurs de risque des métiers du second œuvre, observer une situation réelle

1. Les facteurs biomécaniques : posture, effort, répétition, durée, appuis, vibrations
2. Organisation, environnement et vécu : ce qui aggrave les contraintes
3. Observer le travail réel : méthode d'observation d'une situation de travail
4. Exercice sur document : le relevé incomplet d'Inès
5. Étude de cas : la cage d'escalier de la résidence des Acacias
6. Étude de cas : un sol souple dans un appartement occupé
7. Scénario à décisions : Josiane observe Thomas
8. Exercice : la balance des facteurs d'un chantier de vitrerie
9. Travail sur votre chantier : observer un poste réel
10. Livrable du module 3 : le relevé des facteurs d'un poste
11. Quiz du module 3

### 05 Module 4 : Postures spécifiques, plafonds, sols, escabeau, PIRL, échafaudage roulant, ponçage

1. Travailler en plafond : bras levés et nuque en extension
2. Travailler au sol : à genoux, accroupi, penché
3. Travailler en hauteur : escabeau, PIRL et échafaudage roulant
4. Ponçage et vibrations : ce que le corps reçoit de l'outil
5. Repérage d'erreurs : un après-midi de plafond chez Lavergne Rénovation
6. Étude de cas : quel équipement pour les plafonds du cabinet médical ?
7. Étude de cas : une semaine de finitions au sol
8. Étude de cas : Lucas et la journée de ponçage
9. Étude de cas : Thomas et le miroir au-dessus de la vasque
10. Scénario à décisions : « Juste deux minutes sur l'escabeau »
11. Exercice : à chaque tâche son équipement et sa posture
12. Travail sur votre chantier : trois situations posturales
13. Livrable du module 4 : analyse de trois situations de chantier
14. Quiz du module 4

### 06 Module 5 : Manutention, principes d'économie d'effort

1. Avant de porter : l'aménagement passe avant le geste
2. Les principes d'économie d'effort pour lever, porter, pousser, tirer et déposer
3. Les charges du second œuvre : sacs, pots, plaques, vitrages, rouleaux et équipements
4. Préparer l'atelier gestuel en présence
5. Repérage des écarts : dix séquences de manutention décrites
6. Étude de cas : approvisionner un troisième étage sans ascenseur
7. Étude de cas : Thomas et la vitrine du fleuriste
8. Étude de cas : le dépôt de Lavergne Rénovation
9. Étude de cas : vider un bureau avant travaux
10. Scénario à décisions : une plaque dans l'escalier tournant
11. Exercice : le tonnage d'une journée de chantier
12. Séquence décrite : lever et déposer une caisse, à observer et à répéter à vide
13. Travail sur votre chantier : l'inventaire de vos manutentions
14. Livrable du module 5 : ma grille d'auto-observation préparée
15. Quiz du module 5

### 07 Module 6 : Aides techniques et organisation du chantier

1. Les aides à la manutention du second œuvre et leur bon usage
2. Organiser le chantier : visite, devis, approvisionnement, stockage, circulation
3. Faire adopter une aide : choisir, essayer, entretenir
4. Étude de cas : le plan d'aménagement du chantier de l'agence
5. Étude de cas : pourquoi le lève-plaque reste au dépôt
6. Étude de cas : évacuer les déchets d'une rénovation
7. Scénario à décisions : Sophie et le budget matériel
8. Exercice : douze situations, douze aides
9. Travail sur votre chantier : relever l'organisation d'un chantier
10. Livrable du module 6 : proposition d'aménagement d'un chantier
11. Quiz du module 6

## 08 Module 7 : Préparer son corps et récupérer

1. Se préparer avant l'effort : l'échauffement sur le chantier
2. Pauses, alternance et récupération
3. Chaleur et froid sur les chantiers
4. Repérage d'erreurs : la journée d'été de Mehdi
5. Étude de cas : préparer la semaine de canicule
6. Scénario à décisions : janvier, bureaux non chauffés
7. Livrable du module 7 : ma routine adaptée à mon métier
8. Quiz du module 7

## 09 Module 8 : Projet fil rouge, analyser sa propre situation de travail et proposer des améliorations

1. Le projet fil rouge : objectifs, étapes et dépôts
2. Étape 1 : cadrer le projet (dépôt 1)
3. Étape 2 : observer et décrire votre situation de travail
4. Étape 3 : analyser et hiérarchiser (dépôt 2)
5. Projet exemple commenté : la peinture des plafonds en logement occupé
6. Étape 4 : rechercher et comparer des pistes d'amélioration
7. Étape 5 : construire le plan d'amélioration
8. Scénario à décisions : présenter son plan à la gérante
9. Étape 6 : préparer la note de synthèse et l'échange (dépôt 3)
10. Livrable final du module 8 : dossier d'analyse et plan d'amélioration
11. Quiz du module 8

## 10 Module 9 : Évaluation finale

1. Préparer l'évaluation finale : méthode et cas d'entraînement
2. Bilan du parcours et suite : l'atelier en présence et vos engagements