

PROGRAMME DE FORMATION

Gestes et postures

Management, RH & Développement professionnel

RÉFÉRENCE	VERSION	ÉDITION	DOMAINE
WF-0120	V2026-006	19 novembre 2026	Management, RH & Développement professionnel

DURÉE	MODALITÉ	PROGRAMME	SANCTION
15 h	Distanciel asynchrone (e-learning) · Présentiel	7 modules 15 leçons	Attestation et certificat de réalisation

Objectifs pédagogiques

Expliquer le fonctionnement de l'appareil locomoteur et la manière dont apparaissent les troubles musculo-squelettiques et les lombalgies, sans poser de diagnostic.

Identifier les facteurs de risque de son poste : postures, efforts, répétition, organisation, ambiances.

Adapter sa posture et le réglage de son poste selon la situation : assis, sur écran, debout, postures contraignantes.

Décrire les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour une manutention, repérer les écarts et préparer sa pratique en présence à l'aide d'une grille d'auto-observation.

Choisir une aide à la manutention et proposer un aménagement de son poste.

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

L'essentiel de la formation

Public visé

Salariés de tous secteurs exposés à des postures contraignantes, au travail sur écran, à la station debout prolongée ou à des manutentions — production, logistique, restauration, commerce, entretien, soin, bâtiment, bureaux —, nouveaux embauchés et alternants, travailleurs indépendants, demandeurs d'emploi et personnes en reconversion qui préparent un poste physique. (À valider par l'organisme : texte en base d'origine prestataire.)

Prérequis

Aucune connaissance préalable en ergonomie n'est exigée. Comprendre et s'exprimer en français.

Une expérience professionnelle, même courte, facilite l'analyse de sa situation de travail ; un positionnement en début de parcours situe votre point de départ. La pratique gestuelle sur le poste réel n'est pas réalisée à distance : elle est à organiser en présence. La répétition guidée proposée se fait sans charge lourde ; toute personne ayant une restriction médicale ou une douleur s'en tient à l'observation.

Disposer d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone compatible

Disposer d'une connexion Internet stable

Posséder une adresse électronique personnelle

Maîtriser les usages numériques nécessaires à l'utilisation d'une plateforme de formation

Utiliser un navigateur Internet récent : Edge, Chrome, Firefox, Safari ou équivalent

Modalités et déroulement

Formation à distance, en ligne, à rythme libre, en sept modules, qui couvre les connaissances et l'analyse ; la pratique gestuelle sur le poste réel est à organiser en présence (atelier pratique proposé par l'organisme, ou employeur). Les cas pratiques suivent la cuisine centrale de Vallorée, cuisine collective fictive. Chaque leçon associe une courte vidéo d'explication, sous-titrée, transcrite et disponible en version audio, ponctuée de trois questions corrigées dans la vidéo, puis des exercices corrigés en ligne (choix multiples, vrai-faux, classement, études de cas, mises en pratique) ; une fiche mémo imprimable accompagne chaque leçon. Un test de positionnement, non noté, ouvre le parcours et se refait à la fin ; chaque module se termine par un test. Toute personne ayant une restriction médicale ou une douleur se limite à l'observation lors de la répétition des gestes. Aucun geste n'est validé à distance. Personnes et entreprises sont fictives. Accompagnement par un formateur par messagerie.

Effectif pour les temps en présentiel : **6 participants au plus**.

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 et final (non notés) pour mesurer la progression ; dans chaque leçon, trois questions corrigées dans la vidéo et des exercices corrigés automatiquement (choix multiples, vrai-faux, classement, études de cas, mises en pratique) ; test de fin de module de 10 questions à la fin de chacun des sept modules, corrections affichées après validation. Seuil de réussite interne : 70 %. Pas d'examen final. Une attestation de fin de formation est remise ; aucune certification n'est délivrée ni préparée. L'évaluation porte sur les connaissances et l'analyse ; elle ne vaut pas validation du geste, qui ne s'observe qu'en présence. La formation n'est ni certifiante ni habilitante.

Sanction

Une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation sont remis au participant sous réserve de la réalisation du parcours.

Lorsque la formation prépare à une certification, le participant est présenté aux épreuves prévues par le certificateur, sous réserve de remplir les conditions requises. La délivrance de la certification relève exclusivement du certificateur ou du jury compétent et ne peut être garantie par WILL FORMATION.

Modalités et délais d'accès

La demande d'inscription peut être effectuée par téléphone, par courrier électronique ou au moyen du formulaire en ligne.

Un entretien ou un questionnaire de positionnement permet de vérifier l'adéquation de la formation avec les besoins, le niveau initial et les prérequis du candidat.

L'inscription devient définitive après validation du dossier administratif, acceptation des documents contractuels et, le cas échéant, confirmation du financement.

Les accès à la plateforme sont généralement activés sous 48 à 72 heures ouvrées après validation complète du dossier.

Les formations à distance sont proposées en entrées et sorties permanentes, sous réserve des délais ou dates imposés par le financeur ou le certificateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vidéos et séquences animées sous-titrées et transcrites, description textuelle de chaque geste montré et de chaque photo de poste, dialogues aussi disponibles en texte, fiches méthode et modèles compatibles avec les lecteurs d'écran, navigation au clavier, réglage simulé utilisable sans souris, contrastes renforcés. La répétition guidée et la vidéo de soi sont facultatives et peuvent être remplacées par l'observation de séquences ; toute adaptation se prépare avec le référent handicap, joignable à handicap@will-formation.com.

Tarif de la formation

Prix : **870 €**

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

Qualiopi processus certifié

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

7 modules, 15 leçons — durée totale 15 h.

01 Positionnement

1. Positionnement : une journée à la cuisine centrale

02 Le corps au travail et ses atteintes

1. L'appareil locomoteur au travail
2. TMS et lombalgies : de la gêne à l'atteinte durable
3. Le cadre : qui fait quoi en santé au travail

03 Les facteurs de risque de son poste

1. Les contraintes physiques de son poste
2. Les facteurs aggravants : organisation et ambiances

04 Postures de travail selon la situation

1. Travail assis et sur écran
2. Travail debout
3. Les postures contraignantes

05 Manutention : sécurité physique et économie d'effort

1. Lever, porter, pousser, tirer, déposer
2. Répéter sans charge et s'auto-observer

06 Aides à la manutention et aménagement du poste

1. Choisir et utiliser une aide à la manutention
2. Aménager son poste : hauteurs, atteinte, rangement

07 Analyser sa situation et proposer des améliorations

1. Observer et décrire sa situation de travail
2. Proposer une amélioration et la transmettre