PROGRAMME DE FORMATION

# Port de charges

*Prévention & Sécurité au travail*

RÉFÉRENCE
WF-0298

VERSION
V2026-007

ÉDITION
17 novembre 2026

DOMAINE
Prévention & Sécurité au travail

DURÉE
**4 h**

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

PROGRAMME
**4 modules**
7 leçons

SANCTION
**Attestation**
et certificat de réalisation

## Objectifs pédagogiques

Expliquer le fonctionnement du dos au travail et les atteintes liées au port de charges, sans poser de diagnostic.

Analyser une situation de manutention : charge, environnement, organisation, personne.

Proposer des mesures pour supprimer, réduire ou faciliter une manutention, et choisir une aide adaptée.

Décrire les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour lever, porter et déposer une charge, et repérer les écarts sur une séquence observée.

Préparer sa pratique gestuelle en présence à l'aide d'une grille d'auto-observation.

# L'essentiel de la formation

## Public visé

Salariés dont le poste comporte des manutentions manuelles (magasiniers, préparateurs de commandes, agents de logistique, livreurs, personnels de vente, de maintenance, du bâtiment, de l'entretien ou de la restauration) et leurs encadrants de proximité, qui veulent comprendre les risques du port de charges, aménager leurs manutentions et connaître les principes de sécurité physique. (À valider par l'organisme : fiche en base vide.)

## Prérequis

Aucun prérequis de connaissances. Comprendre et s'exprimer en français.

Occuper ou préparer un poste comportant des manutentions facilite les mises en situation. La pratique gestuelle sur le poste réel n'est pas réalisée à distance : elle est à organiser en présence (atelier pratique ou employeur). La répétition guidée proposée se fait sans charge lourde ; toute personne ayant une restriction médicale ou une douleur s'en tient à l'observation.

## Modalités et déroulement

Formation à distance, accessible en ligne, 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). Un positionnement ouvre le parcours. Chaque leçon part d'une courte mise en situation vidéo dans un négoce de matériaux fictif, avec des personnages animés récurrents (un chef de dépôt, un magasinier récemment embauché, une vendeuse au comptoir, un chauffeur-livreur), puis fait pratiquer : observation de manutentions sur séquences animées, analyse de situations, plan de stockage en photo, choix d'aides, scénarios à décisions, répétition guidée sans charge lourde avec une grille d'auto-observation et, si on le souhaite, une vidéo de soi qui reste privée. Chaque module se termine par une mise en situation qui produit un livrable. Près des deux tiers du temps de formation sont consacrés à la pratique. Aucun geste n'est validé à distance. Personnes et entreprises sont fictives ; aucun poids ni aucune valeur ne sont donnés de mémoire : chaque fiche méthode renvoie aux sources officielles relues à la date de production. Accompagnement par un formateur par messagerie.

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

## Méthodes pédagogiques

- Positionnement en début de parcours
- Apports en vidéo : explications et démonstrations
- Mises en situation et scénarios à décisions
- Études de cas
- Production de livrables professionnels
- Atelier de synthèse en fin de module
- Quiz et QCM d'auto-évaluation
- Accompagnement et retours du formateur

Répartition du temps de formation : **16 %** théorique · **35 %** pratique · **49 %** évaluation

## Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme de formation en ligne, accès individuel à distance
- Vidéos pédagogiques
- Fiches méthode
- Modèles et supports téléchargeables
- Quiz et exercices interactifs en ligne
- Correction des productions sur grille de critères
- Messagerie avec le formateur

## Modalités d'évaluation

Positionnement initial (non éliminatoire) ; retour détaillé sur chaque observation, scénario et étude de cas ; correction des modèles déposés ; livrable de fin de module vérifié sur grille critériée ; quiz de module ; évaluation finale composée d'un cas (situation de manutention à analyser, aménagement et aide à proposer, écarts à repérer sur une séquence) et d'un questionnaire. Seuil de réussite interne : 70 % des critères du cas. 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.

Cette formation n'est pas présentée comme préparant à une certification enregistrée : elle ne comprend ni inscription ni présentation à des épreuves de certification, et n'ouvre droit à aucune délivrance de certification ni au financement par le CPF.

## 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, photos décrites, fiches méthode et modèles compatibles avec les lecteurs d'écran, navigation au clavier, 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 : **330 €**

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

4 modules, 7 leçons — durée totale 4 h.

### 01 Positionnement

1. Positionnement : le port de charges dans votre travail

### 02 Le dos et les risques du port de charges

1. Le dos au travail : colonne, disques, muscles
2. Les facteurs de risque d'une manutention

### 03 Supprimer, réduire, aider : aménager la manutention

1. Éviter ou réduire la manutention manuelle
2. Choisir et utiliser une aide à la manutention

### 04 Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

1. Lever, porter, déposer : les principes
2. Répéter le geste et s'auto-observer