PROGRAMME DE FORMATION

Troubles musculo-squelettiques

Prévention & Sécurité au travail

RÉFÉRENCE
WF-0257

VERSION
V2026-003

ÉDITION
2 novembre 2026

DOMAINE
Prévention & Sécurité au travail

DURÉE
1 h

MODALITÉ
Distanciel asynchrone (e-learning) · Présentiel

PROGRAMME
3 modules
6 leçons

SANCTION
Attestation
et certificat de réalisation

Objectifs pédagogiques

- - Définir les troubles musculo-squelettiques et identifier les zones du corps concernées
- - Repérer les facteurs de risque : gestes répétitifs, efforts, postures, organisation du travail, stress
- - Reconnaître les premiers signes d'alerte et l'importance de les signaler
- - Appliquer les principes de prévention : postures, aménagement du poste, pauses et récupération
- - Participer à l'amélioration de ses conditions de travail

L'essentiel de la formation

Public visé

Tout salarié exposé à des gestes répétitifs, à des manutentions, à des postures contraignantes ou au travail prolongé sur écran.

Prérequis

- Aucun niveau particulier.
- Aucun prérequis technique
- Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette et d'une connexion Internet
- Disposer d'une adresse électronique

Modalités et déroulement

Formation à distance sur une plateforme de formation en ligne, avec accès individuel aux contenus, exercices et quiz, en entrées et sorties permanentes. Un accompagnement pédagogique est assuré pendant toute la durée du parcours.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques sous forme de contenus en ligne
- Études de situations professionnelles
- Exercices d'application
- Quiz d'auto-évaluation
- Accompagnement pédagogique à distance

Moyens pédagogiques et techniques

- Accès individuel à la plateforme de formation en ligne pendant la durée du parcours
- Supports de cours consultables en ligne
- Exercices et quiz intégrés au parcours
- Accompagnement pédagogique à distance

Modalités d'évaluation

- Positionnement initial en début de parcours
- Évaluations formatives par quiz et exercices tout au long du parcours
- Évaluation finale des acquis

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

Les personnes en situation de handicap sont invitées à signaler leurs besoins lors de leur demande d'inscription. Une étude personnalisée est réalisée afin de définir les adaptations pédagogiques, techniques ou organisationnelles appropriées. Lorsque le besoin ne peut pas être satisfait directement, une orientation vers un partenaire ou une structure spécialisée est proposée.

Référent handicap : **handicap@will-formation.com**

Tarif de la formation

Prix : **1 840 €**

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

3 modules, 6 leçons — durée totale 1 h.

01 Comprendre les TMS

1. Définition et zones du corps concernées
2. Les facteurs de risque

02 Repérer et signaler

1. Les signes d'alerte
2. Pourquoi et à qui signaler ?

03 Prévenir les TMS

1. Postures et gestes adaptés
2. Aménagement du poste, pauses et récupération