



PROGRAMME DE FORMATION

Gestes et postures

Management, RH & Développement professionnel

RÉFÉRENCE
WF-0120

VERSION
V2026-001

ÉDITION
1 octobre 2026

DOMAINE
Management, RH & Développement professionnel



DURÉE
15 h



MODALITÉ
**Distanciel ·
Présentiel**



PROGRAMME
14 modules
87 leçons



SANCTION
Attestation
et certificat de réalisation

🎯 Objectifs pédagogiques

Cette formation Gestes et postures au travail vous permettra de comprendre les bases de la physiologie et de la pathologie, de savoir adapter les postures de travail selon la position et appréhender les mesures de précautions générales à adopter dans un cadre professionnel.

Public visé

Tout public – Salariés – Entreprises – Alternants – Travailleurs indépendants – Demandeurs d'emploi – Particuliers en reconversion professionnelle.

Opérateur(trice) de production Agent logistique

Référent(e) prévention

Prérequis

Aucune connaissance théorique particulière en « Gestes et postures au travail » n'est exigée. Une première expérience professionnelle ou une pratique du domaine concerné est recommandée.

Comprendre et s'exprimer en français

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 réalisée à distance sur la plateforme WILL FORMATION, avec accès individuel aux contenus pédagogiques, vidéos, exercices, quiz et travaux pratiques. Un accompagnement pédagogique est assuré pendant toute la durée du parcours. Des classes virtuelles ou rendez-vous individuels peuvent être organisés lorsqu'ils sont prévus dans le parcours.

Sur demande et sous réserve de disponibilité, un espace équipé peut être proposé. L'adresse, les horaires, les équipements disponibles et les conditions d'accessibilité sont communiqués avant l'inscription.

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

- Questionnaire de positionnement ou évaluation diagnostique avant l'entrée en formation
- Évaluations formatives tout au long du parcours
- Exercices pratiques, études de cas, quiz et QCM
- Évaluation finale permettant de mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Passage des épreuves de certification lorsque la formation prépare effectivement à une certification

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

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

Tarifs et financement

Financement personnel (CPF) : **990 €**

OPCO : **525 €**

FIF PL : **740 €**

FAFCEA : **740 €**

AGEFICE : **525 €**

France Travail : **525 €**

Tarifs indicatifs TTC, par participant, en vigueur à la date d'édition du présent programme. Ils ne constituent ni une offre contractuelle ni un engagement de prise en charge : la mention d'un dispositif ne vaut pas accord de financement. Toute prise en charge reste soumise à l'éligibilité du bénéficiaire et à l'accord préalable du financeur. Les conditions tarifaires applicables sont celles confirmées au devis, à la convention ou au contrat de formation.



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

14 modules, 87 leçons — durée totale 15 h.

01 Données épidémiologiques et législation

1. Pourquoi se former afin de maîtriser les bons gestes et les bonnes postures
2. Documents PDF (pénibilités au travail)
3. Quiz interactif - pénibilités au travail
4. Quelques données épidémiologiques
5. Quiz interactif - localisation des TMS
6. Quels sont les corps de métiers principalement concernés
7. Qu'est-ce que la pénibilité ressentie et vécue
8. Quiz interactif - détecteur TMS
9. Réglementation
10. Vidéo d'illustration
11. Quelles sont les bonnes pratiques en matière de prévention – Comment prévenir les risques liés aux gestes et postures
12. Quelles sont les statistiques nationales sur les accidents liés à la manutention manuelle
13. Texte à trous interactif

02 Quiz Données épidémiologiques et législation

03 Les bases de la physiologie et de la pathologie

1. Tout savoir sur l'appareil musculosquelettique
2. Les éléments de la colonne vertébrale
3. Les disques, élément important de la colonne vertébrale
4. Quels sont les mouvements de la colonne vertébrale
5. Les éléments de l'épaule
6. Les éléments du coude, du poignet et de la main
7. Les éléments de la hanche, du genou et de la cheville
8. Vidéo - Les TMS - 1
9. Mission de détective
10. Vidéo d'illustration
11. Vidéo - Les TMS - 2
12. Vidéo - Les TMS - 3
13. Les dysfonctionnements des tendons
14. Les dysfonctionnements des nerfs
15. Les dysfonctionnements des vaisseaux sanguins
16. Les dysfonctionnements musculaires
17. Qu'est-ce que l'arthrose
18. Affections discales
19. Quels sont les facteurs des troubles musculosquelettiques ?
20. La répétition comme facteur de risques
21. L'évaluation des risques professionnels
22. Quiz interactif
23. Documentation (Carsat)
24. Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 1
25. Glisser déposer interactif
26. Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 2
27. Exercice - Classement des contraintes

04 Quiz Les bases de la physiologie et de la pathologie

05 Mesures de précaution générales

1. Comment réduire les TMS
2. Quiz interactif
3. Comment mettre en place une démarche de TMS au sein de votre entreprise
4. Idées d'actions pour prévenir les TMS en entreprise
5. Document PDF (EPI INRS)
6. Quiz EPI
7. Les équipements de protection individuelle et collective - 1
8. Les équipements de protection individuelle et collective - 2
9. Passons aux exercices pratiques !
10. Quiz bon ou mauvais geste ?
11. Exercice d'échauffement
12. Exercice d'étirements
13. Le stress, quel rapport avec les TMS
14. Comment aménager des bureaux pour limiter les TMS
15. Vrai faux interactif

06 Quiz Mesures de précaution générales

07 Travailler en position assise devant un ordinateur

1. Quelles sont les conséquences physiques, les risques et les symptômes
2. Documentation (posture assise)
3. Quiz interactif
4. Voici quelques conseils à mettre en place pour se maintenir en forme devant l'écran !
5. Exercice avec vidéo
6. Le travail sur écran

08 Quiz Travailler en position assise devant un ordinateur

09 Travailler en position assise de manière prolongée

1. Quelles sont les conséquences physiques et risques liés à une position assise
2. Comment adopter la meilleure posture pour éviter les maux de dos au volant
3. Exercice vidéo position conducteur
4. Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 1
5. Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 2
6. Quiz interactif : L'ergonomie du véhicule
7. Et maintenant, quelques exercices pratiques...
8. Documentation exercice
9. Texte à trous interactif

10 Quiz Travailler en position assise de manière prolongée

11 Travailler en position debout

1. Les conséquences physiques et les risques liés à une position debout
2. Documentation risques liés au travail debout
3. Quiz interactif Vrai / Faux
4. Quelles sont les solutions ergonomiques existantes pour améliorer la condition des salariés
5. Documentation sur l'ergonomie du poste de travail
6. Quiz interactif
7. Passons à la pratique !

12 Quiz Travailler en position debout

13 Les métiers qui comportent du port de charges

1. Quelles sont les conséquences physiques et risques liés au port de charges
2. Quiz interactif
3. Quelles sont les mesures de prévention à mettre en place au sein de l'entreprise pour limiter les TMS résultant de la manutention manuelle
4. Port de charges au travail - que dit la loi
5. Quelles sont les stratégies pour éviter les blessures – Comment adopter la meilleure posture pour chaque situation
6. Quels sont les outils d'aide à la manutention manuelle existants
7. Passons à la pratique !
8. Vidéo - Adopter les bonnes postures
9. Texte à trous interactif
10. Conclusion Formation

14 Quiz Les métiers qui comportent du port de charges