

AMBITION PREVENTION

276, avenue du Douard, ZI Les Paluds,
13782 AUBAGNE
nicolas.brest@ambition-prevention.fr
06.63.83.04.40

ON LINE : Ergonomie : Gestes & Postures sur écran

Action de développement des compétences à distance

Les apprenants intègrent une formation en ligne accessible à tout moment sur ordinateur, tablette et téléphone. Un quiz de mise en situations nous permet selon le résultat de délivrer le certificat de réalisation. À l'issue de cette formation ils seront des acteurs de la prévention dans votre entreprise capables de concourir à l'amélioration de la santé et sécurité mentale et physique de leurs collaborateurs. Avec in fine une diminution du taux d'AT/MP dans l'établissement.

Cette formation prépare les salariés aux risques induits par une mauvaise posture. À l'issue, ils seront capables d'identifier les dangers et sauront s'en préserver dans leur environnement de travail.

Cette formation, d'une durée indicative de 3 heures, est accessible à tout moment. Le délai de formation ne peut excéder 1 mois afin de garantir la qualité de l'acquisition ou du maintien des savoirs.

L'apprenant devra suivre la totalité de la formation et répondre aux quiz de mise en situations pour obtenir son certificat de réalisation.

Modalités et Délais d'accès : 48 heures ouvrées après inscription

Modalités de prise en charge : OPCO / plan de développement des entreprises / FNE

Code NSF : 344

L'inclusion est une valeur importante pour nous. Nous préférons donc étudier au cas par cas les différentes compensations nécessaires. En conséquence, l'accessibilité sera adaptée autant que possible pour les personnes en situation de handicap.

Durée : 3 heures (0.50 jours)

Tarif : 35 € HT / place

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire

- Tout dirigeant et salarié d'entreprise travaillant sur écran
- Futur formateur en gestes et postures

Prérequis

- Aucun
- Ordinateur ou tablette avec connexion internet (2 Mbit/s minimum)
- Navigateur récent : Chrome, Firefox, Safari ou Edge

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Percevoir les risques d'accidents et de maladies professionnelles
- Identifier les risques liés à l'activité physique
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

CONTENU ET PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

Être capable de :

- Définir le cadre juridique d'une entreprise
 - Expliquer les obligations du chef d'entreprise
 - Expliquer les obligations des salariés
- Effectuer les bons gestes et adopter les bonnes postures

- Définir les enjeux humains
- Définir les enjeux sociaux économiques
- Définir les enjeux et juridiques
- Reconnaître les risques liés à l'activité physique
 - Expliciter le mécanisme d'apparition d'un dommage
 - Mettre en application les mesures de prévention
 - Répondre à la chasse aux risques 1
 - Répondre à la chasse aux risques 2
- Expliciter les atteintes à la santé
 - Définir ce que sont les accidents du travail
 - Définir ce que sont les maladies professionnelles
 - Définir ce que sont les troubles musculo-squelettiques
- Comprendre le fonctionnement du corps humain
 - Comprendre le fonctionnement de la colonne vertébrale
 - Comprendre le fonctionnement des articulations
 - Expliciter les facteurs aggravants
 - Appréhender les pathologies
 - Identifier les pathologies de la colonne vertébrale
 - Identifier les pathologies des tendons
 - Identifier les pathologies des muscles
- Identifier les risques du travail sur écran
 - Comprendre les statistiques et identifier les Troubles Musculo-Squelettiques
 - Définir des mesures de prévention à mettre en place
 - Mettre en œuvre des exercices et étirements
- Prendre soin de son corps avant, pendant et après
 - Mettre en œuvre des exercices d'échauffement
 - Mettre en œuvre des exercices de renforcement musculaire
 - Mettre en œuvre des exercices d'étirement

ORGANISATION

Formateur

Nicolas BREST est reconnu comme le référent Handicap, RGPD et pédagogique de la structure.

Moyens pédagogiques et techniques

- Vidéos de formation en ligne sur notre plateforme de travail à distance Facility Learning
- Ordinateur, tablette ou téléphone de l'entreprise ou de l'apprenant
- Accessibilité du livret de synthèse de la formation en format dématérialisé sur l'espace documentaire de l'apprenant

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

- Positionnement lors de l'analyse de la demande déterminant l'inscription
- Parcours adaptés aux besoins de chaque participant
- Évaluation des acquis en cours et en fin de prestation (QCM)
- Méthodes mobilisées : Exposés théoriques / Mise en situation
- QCM — score minimum de 70 % requis
- Évaluation des attentes, besoins et de la satisfaction des participants

Traçabilité

Traçabilité complète via la plateforme LMS (horodatage des connexions, temps passé, progression). Ces relevés tiennent lieu de justificatifs d'assiduité conformément à l'article D.6313-3-1 du Code du travail.

ACCESSIBILITÉ

L'inclusion est une valeur importante pour nous. Nous préférons donc étudier au cas par cas les différentes compensations nécessaires. En conséquence, l'accessibilité sera adaptée pour les personnes en situation de handicap.

Référent handicap : nicolas.brest@ambition-prevention.fr

SANCTION DE LA FORMATION

Certificat de réalisation, conformément à l'article L.6353-1 du Code du travail.

VALIDITÉ ET RECYCLAGE

Il n'existe pas d'obligation légale stricte de recyclage. Toutefois, un rappel annuel est vivement recommandé pour maintenir les bonnes pratiques.

INDICATEURS QUALITÉ

| Taux de réussite | Satisfaction | Taux d'abandon |
|------------------|--------------|----------------|
| 97 % | 9,8/10 | 0 % |

ASSISTANCE

Assistance technique : nicolas.brest@ambition-prevention.fr — réponse sous 24h ouvrées

Assistance pédagogique : nicolas.brest@ambition-prevention.fr — réponse sous 48h ouvrées

Document mis à jour en avril 2026.

Ambition Prévention — Organisme de formation certifié Qualiopi — NDA 93131672013