

**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 — Manutention de charges**

### **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 lors de la manutention de charges. 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 effectuant des manutentions manuelles
- 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
- Proposer des améliorations pour réduire les risques
- 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 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
- Les principes d'économie d'effort
  - Les 9 principes de manutention
  - Techniques de port de charge (lever, déplacer, poser)
  - Les aides mécaniques à la manutention
  - Organisation du poste de travail
- 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