REM FORMATION

Formation en Ligne Gestes et Postures en Manutention

0 jour 1 heure et 30 minutes

Programme de formation

Public visé

Cette formation s'adresse aux **salariés qui manipulent des charges** dans leur activité professionnelle.
Les publics cités dans le programme sont notamment les **magasiniers du fret aérien**, les **bagagistes** et les **préparateurs en entrepôt**.
Plus largement, elle convient à toute personne amenée à effectuer régulièrement des gestes de manutention et souhaitant adopter de meilleures pratiques de sécurité et d'ergonomie au travail.

Pré-requis

Aucun prérequis n'est demandé pour suivre cette formation.
Le parcours est accessible à partir d'un **ordinateur** ou d'un **téléphone**, ce qui facilite son suivi dans des contextes professionnels variés.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'**identifier les risques liés à la manutention** et de comprendre les obligations prévues par l'article **R4541-8 du Code du travail**.
Il saura également **comprendre le fonctionnement du corps** pour adopter des postures adaptées, **utiliser les techniques de base** pour soulever, porter et déposer une charge légère ou lourde, **analyser une situation de manutention** et proposer des améliorations, ainsi que **transmettre les bonnes pratiques** à ses collègues.

Description / Contenu

La formation « **Gestes et postures, variante manutention** » est proposée sous la forme d'un **e-learning en cinq étapes**, d'une durée d'environ **1 h 30**, accessible sur ordinateur ou sur téléphone.
Dès le début du parcours, le stagiaire découvre la présentation des objectifs, des étapes de la formation et des deux collègues qui l'accompagnent tout au long du module. Il choisit ensuite son **poste de travail** parmi trois profils proposés : **magasin de fret**, **tri bagages** ou **entrepôt**. Les situations de travail et les charges présentées s'adaptent à ce choix.
Le déroulé du parcours s'appuie sur une animation commentée par **Claire et Mehdi**, dont chaque réplique apparaît également à l'écran. Le stagiaire suit ainsi un cheminement guidé, avec des interactions régulières et une progression structurée.
Le **module 1**, intitulé « Risques et obligations », aborde la manutention en chiffres, la place des troubles musculosquelettiques, les zones du corps touchées, l'origine des troubles, les lésions du dos, les lombalgies, les entorses et les élongations. Il traite également des conséquences pour le salarié et pour l'entreprise, ainsi que de la prévention et du cadre légal, avec un focus sur le rôle de l'employeur et la part de chacun.
Le **module 2**, « Le corps au travail », explique le squelette, les muscles, les articulations et les forces en action. Il présente la colonne vertébrale debout, la vertèbre et le disque, le vieillissement du disque, puis les mouvements du tronc et ce que subit le disque lorsque l'on se penche en avant. Le module évoque aussi les séquelles possibles telles que le lumbago, la sciatique et la hernie discale, avant de faire le lien avec les gestes du quotidien, la comparaison avec une grue et les deux postures à retenir.
Le **module 3**, « Techniques et équipements », porte sur l'organisation avant de soulever, les quatre temps d'une manutention, le dos droit et les genoux fléchis. Il développe les cinq principes de manutention :

chargement initial, répartition du chargement, stabilisation, transitions et super techniques. Le module traite également des charges avec et sans poignées, des deux règles communes à retenir, des équipements possibles comme les gants, la ceinture lombaire et les exosquelettes, ainsi que de six points de vigilance sur le terrain.
Le module 4, « Étude de cas », propose l'analyse de deux façons de réaliser le même geste, décomposées en trois temps : la prise, le déplacement et la dépose. L'objectif est d'identifier les améliorations possibles pour optimiser la situation de travail et mettre en pratique les acquis.
Chaque module se termine par un entraînement non noté et par un récapitulatif de la matinée, conservé dans le journal du stagiaire. Le parcours comprend enfin une évaluation finale qui conditionne la validation de la formation.
La validation repose sur la réussite des deux parties de l'évaluation finale : une partie « connaissances » composée de 20 questions à choix multiple sur les quatre modules, avec un seuil de réussite fixé à 12 sur 20, et une partie « situations » composée de 4 photos montrant un collègue au travail, chacune comportant trois erreurs à repérer, pour un total de 8 erreurs sur 12 à identifier au minimum. Un clic sur un endroit sans erreur retire un point dans la situation. La plateforme délivre alors un résultat « réussi » ou « échoué » ainsi qu'une note sur 100, répartie pour moitié entre les connaissances et pour moitié entre les situations.
L

Modalités pédagogiques

La formation repose sur un parcours e-learning interactif structuré en cinq étapes, avec une progression guidée et une présence continue de deux personnages accompagnateurs, Claire et Mehdi, qui commentent chaque écran.

L'apprenant est invité à agir sur la quasi-totalité des séquences : il clique sur des éléments, range des étiquettes, ouvre des cartes, manipule un squelette et une colonne vertébrale en 3D, et déplace un curseur. Une aide visuelle signale les zones de clic lorsque nécessaire.

Les contenus pédagogiques alternent apports théoriques, démonstrations, étude de cas et mise en pratique. Chaque module se conclut par un entraînement non noté et un récapitulatif permettant de consolider les acquis avant la suite du parcours.

Moyens et supports pédagogiques

La formation s'appuie sur plusieurs ressources multimédias : photos et films d'un collègue au travail issus du « Film REM Formation », extraits de films sur l' ergonomie sur les cinq principes de manutention, animations de l'INRS consacrées aux troubles musculosquelettiques et à l'anatomie du rachis, ainsi qu'un film Universcience sur le muscle et le mouvement.

Le parcours intègre aussi des modèles 3D développés par REM Formation, notamment un squelette, une colonne vertébrale et un segment lombaire avec son disque.

Modalités d'évaluation et de suivi

La validation de la formation est conditionnée à la réussite des deux parties de l'évaluation finale.
La première partie porte sur les connaissances : 20 questions à choix multiple couvrant les quatre modules, avec un seuil de réussite fixé à 12 bonnes réponses sur 20. La seconde partie porte sur les situations de travail : 4 photos d'un collègue au travail, pour lesquelles le stagiaire doit identifier les erreurs, à raison de trois erreurs par photo, avec un seuil de réussite de 8 erreurs sur 12.
La plateforme attribue un résultat « réussi » ou « échoué », ainsi qu'une note sur 100 répartie pour moitié entre les connaissances et pour moitié entre les situations.

Modalités Accessibilité

Le programme prévoit un **accompagnement humain** assuré par l'équipe de REM Formation, joignable au **01 49 19 81 79**.
La formation peut être suivie sur **ordinateur** ou sur **téléphone**, ce qui facilite l'accès aux contenus selon l'équipement disponible. Un stagiaire ne disposant pas d'ordinateur peut également suivre la formation dans les **locaux de REM Formation**.
Aucune autre adaptation spécifique n'est détaillée dans le programme ; les aménagements éventuels relèveront de l'accompagnement proposé par l'organisme.

Profil du / des Formateur(s)

Le parcours est animé sous la forme d'un commentaire dialogué par **Claire et Mehdi**, deux collègues qui accompagnent le stagiaire tout au long de la progression.
L'appui pédagogique et le suivi technique sont assurés par **l'équipe de REM Formation**, mentionnée comme point de contact pour l'accompagnement des stagiaires.

02/11/2026