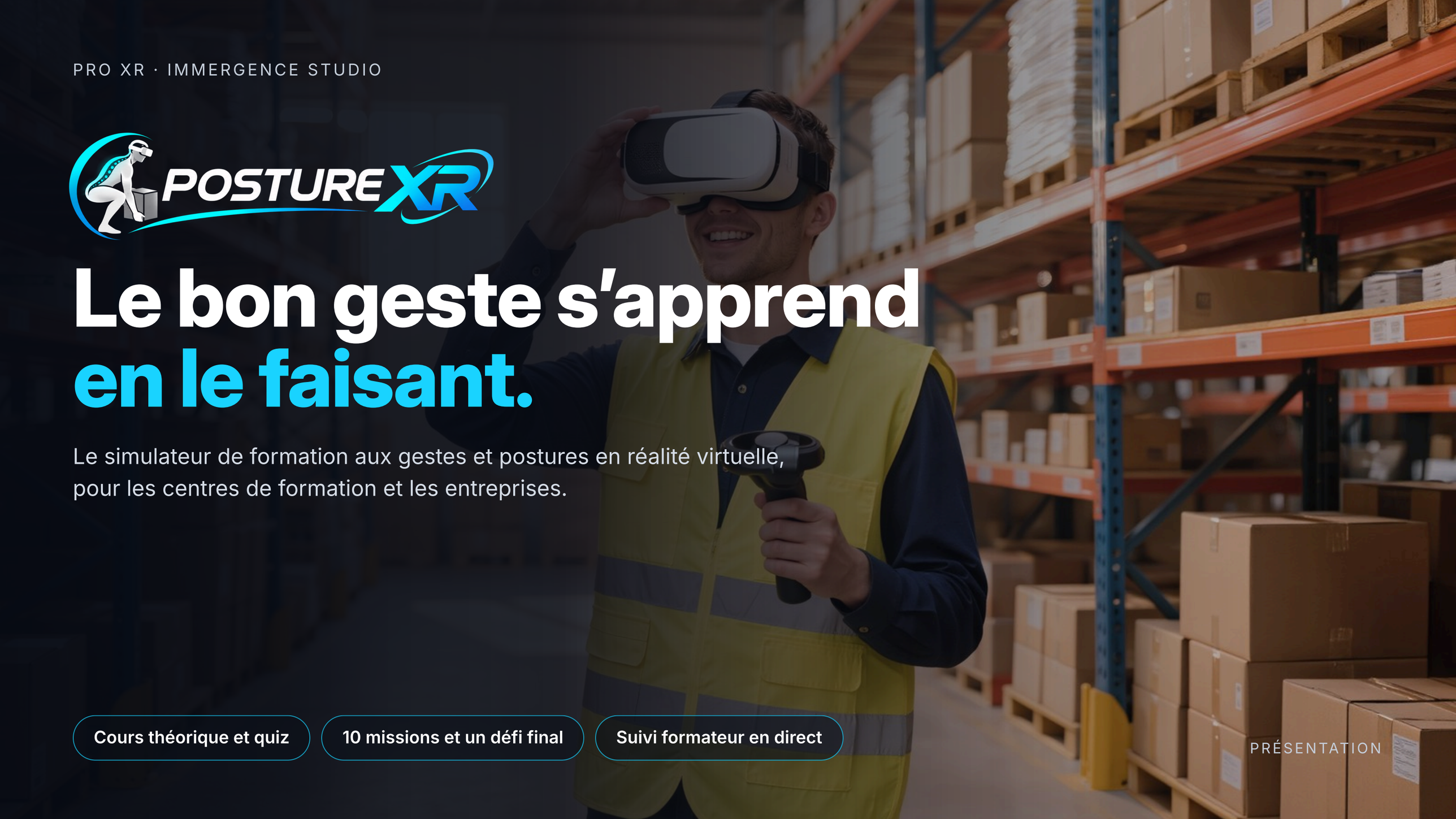
PRO XR · IMMERGENCE STUDIO

POSTURE XR

Le bon geste s'apprend en le faisant.

Le simulateur de formation aux gestes et postures en réalité virtuelle, pour les centres de formation et les entreprises.



Cours théorique et quiz

10 missions et un défi final

Suivi formateur en direct

PRÉSENTATION

LE CONSTAT

Le mal de dos n’est pas une fatalité

Les troubles musculosquelettiques se préviennent, par l’organisation du poste et par la façon de faire les gestes.

87 %

des maladies professionnelles reconnues au régime général sont des troubles musculosquelettiques (TMS).

Source : Insee, « Travail, santé et handicap », données 2022.

1. **Un geste ne s’apprend pas sur une diapositive**
   En salle, on explique. Mais c’est en répétant le geste qu’on le corrige.

2. **En groupe, tout le monde ne pratique pas**
   Avec quelques cartons pour dix stagiaires, chacun porte peu et regarde beaucoup.

3. **Le formateur ne voit pas tous les dos**
   Difficile d’observer, de corriger et de garder une trace pour chaque stagiaire.

Notre réponse : Posture XR

Chaque stagiaire met un casque et fait vraiment le geste. Le simulateur estime sa posture, relève ses erreurs et les explique. Le formateur suit tout le groupe en direct.

POSTURE XR EN BREF

Un simulateur, un cours, dix missions et un défi final

POUR QUI

Centres de formation, services prévention et QHSE, entreprises de logistique, commerce, BTP, industrie, tertiaire.

LE CONTENU

1 cours théorique avec quiz, 1 prise en main, 10 missions pratiques dans une réserve et un bureau, 1 défi final.

LA PRATIQUE

Le stagiaire se baisse, saisit, porte et pose pour de vrai, à mains nues ou avec les manettes.

LE SUIVI

Tableau de bord formateur, vue 3D en direct, bilans, historique, export, attestations.

MATÉRIEL

Casques Meta Quest. Un ordinateur pour le formateur. Espace conseillé : de 2 × 2 m à 4 × 3 m par stagiaire, selon la mission.

INSTALLATION

Aucune : le simulateur s'ouvre dans le navigateur du casque, avec une connexion internet.

LANGUES

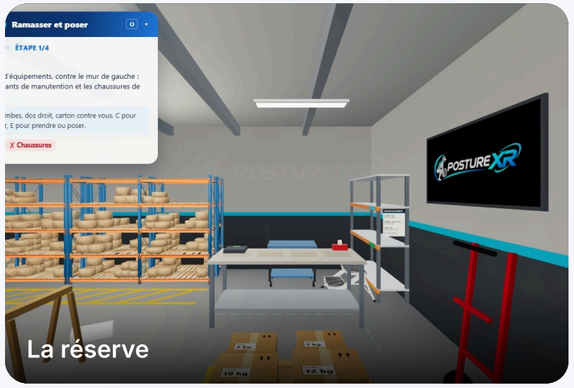
Français, anglais, allemand, espagnol, portugais.

À VOS COULEURS

Le logo de votre structure dans la réserve et sur les documents.



La salle du cours théorique



La réserve



Une mission, vue du stagiaire

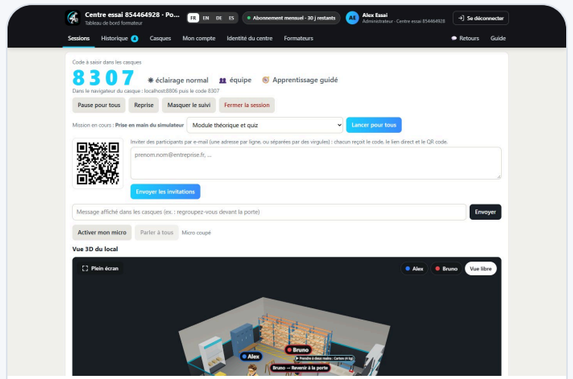


Le bilan de fin de mission

COMMENT ÇA MARCHE

Une session en quatre temps

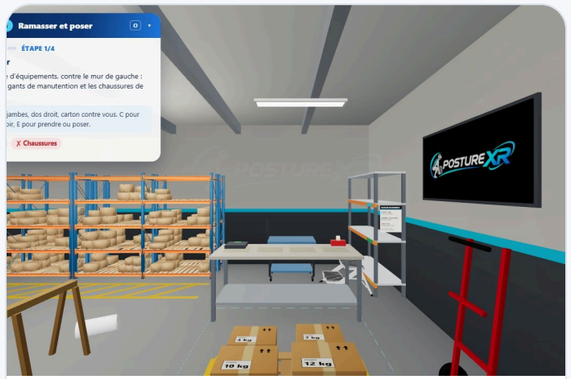
Rien à installer : une adresse web, un code, un prénom.



1

Le formateur ouvre la session

Il choisit la mission et le mode. Un code à 4 chiffres s'affiche.



2

Les stagiaires rejoignent

Dans le casque : le code, un prénom, puis « Entrer en VR ».



3

Chacun réalise sa mission

Une consigne de travail, des gestes réels, une jauge « dos » en direct.



4

Le bilan s'affiche

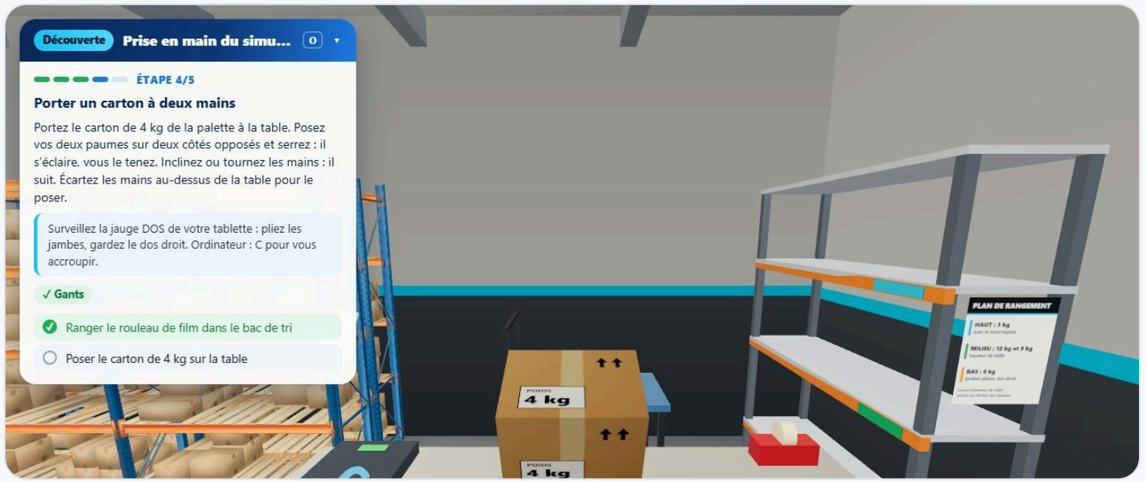
Note, cinq domaines, erreurs expliquées. Le résultat part chez le formateur.

Solo ou en groupe Le stagiaire peut aussi s'entraîner seul, avec le code de son centre, et refaire une mission autant de fois que nécessaire.

LE CŒUR DU PRODUIT

On évalue le geste, pas une réponse cochée

Le casque suit la tête et les mains du stagiaire. Le simulateur en déduit sa posture pendant toute la mission.





Le dos
Se penche-t-il pour prendre une charge posée bas ?

Les jambes
Sont-elles fléchies au moment de soulever ?

La charge
Est-elle portée près du corps, ou à bout de bras ?

La torsion
Le buste tourne-t-il pendant le transport ?

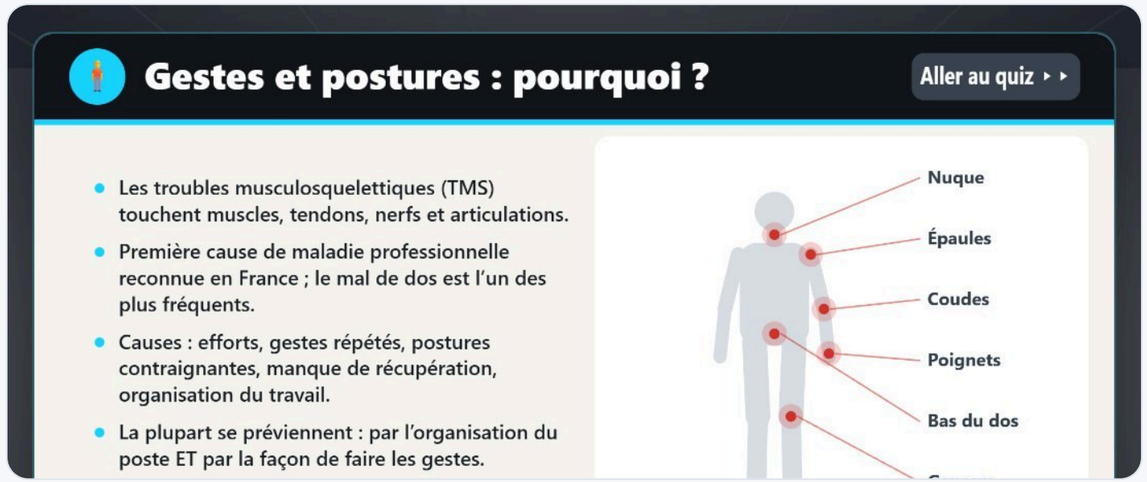
- **À mains nues** : le carton se saisit paumes sur deux faces opposées, comme en vrai.
- **Un retour immédiat** : jauge « dos » verte, orange ou rouge, et un conseil.
- **L'erreur est laissée faire**, puis classée faute grave ou oubli et expliquée au bilan.

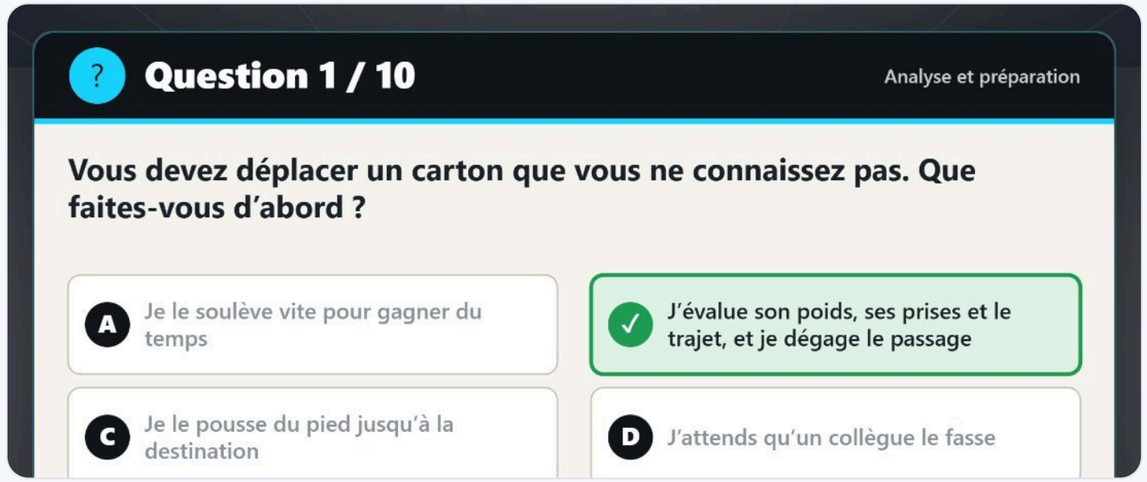
> La posture affichée est une estimation faite par le casque, à but pédagogique. Ce n'est ni une mesure médicale, ni un diagnostic.

LE COURS THÉORIQUE

Comprendre avant de pratiquer

Dans une salle de formation virtuelle, sur grand écran : le cours, puis le quiz.





- **10 diapositives courtes** : TMS, le dos, analyser, soulever, les appuis, porter et poser, changer de direction, aides techniques, cadre réglementaire, consignes.
- **Un quiz de 10 questions**, corrigé et expliqué après chaque réponse.
- **Ou en évaluation** : sans aide, la correction n'arrive qu'au bilan.
- **Chaque contenu cite sa source** ; le formateur précise les valeurs réglementaires propres à l'activité.

10	10	5	5
diapositives	questions	domaines évalués	langues

LES MISSIONS

Porter, ranger, choisir la bonne méthode

Le stagiaire fait le geste ; l’erreur est laissée faire, relevée et expliquée au bilan.

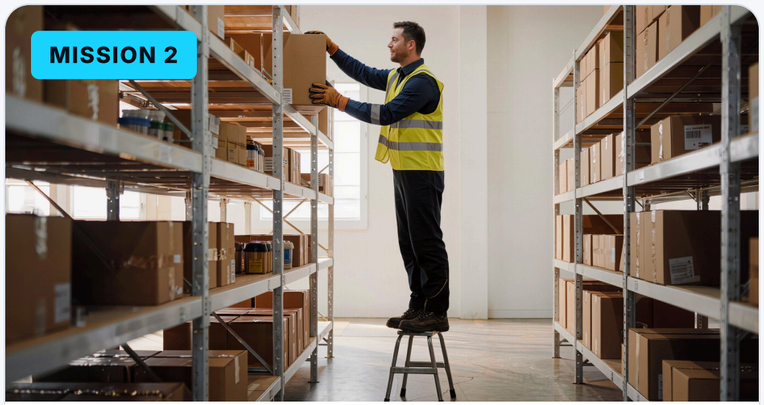


Ramasser et poser

Dans la réserve, quatre cartons de 4 à 12 kg à porter de la palette jusqu’à la table de conditionnement.

GESTES TRAVAILLÉS

- S’équiper
- Dégager le passage
- Plier les jambes
- Dos droit
- Charge contre soi



Mise en rayon

Quatre cartons à ranger sur une étagère à trois niveaux, selon un plan de rangement : le lourd au milieu, le léger en haut.

GESTES TRAVAILLÉS

- Lire le plan
- Bon niveau de rangement
- Marchepied
- Poser en bas jambes pliées
- Sans torsion



Charge lourde : choisir la bonne méthode

Trois colis à amener à la zone d’expédition. Les 6 kg se portent à la main ; le 25 kg se déplace au diable.

GESTES TRAVAILLÉS

- Lire le bon d’expédition
- Choisir la méthode
- Charger le diable
- Pousser
- Décharger

Photos d’illustration. Captures de l’application en pages 3, 4, 5, 6, 11 et 12.

LES MISSIONS

À deux, en observateur, à son bureau

Trois autres situations, pour aller au-delà du port de charge.



Porter à deux

Un plan de travail de 2 m et 40 kg à poser sur des tréteaux, avec un collègue. On l'appelle, on annonce, on soulève et on pose ensemble.

GESTES TRAVAILLÉS

- Appeler un collègue
- « On soulève ! »
- Porter ensemble
- « On pose ! »



Chasse aux risques

Sept situations à risque sont cachées dans la réserve, parmi trois situations normales : rallonge, flaque, palette cassée, allée encombrée…

GESTES TRAVAILLÉS

- Observer
- Repérer
- Distinguer le normal du risque
- Rendre compte



Poste de travail sur écran

Dans un bureau : orienter le poste par rapport à la fenêtre, régler le siège, le dossier, l'écran et le clavier, puis s'asseoir pour juger.

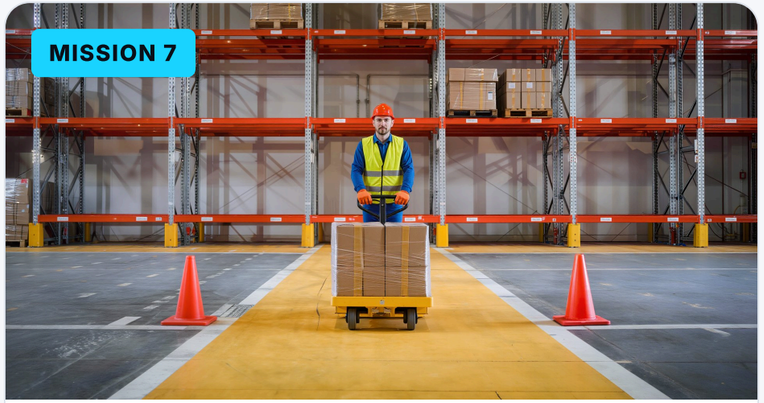
GESTES TRAVAILLÉS

- Régler son siège
- Hauteur et distance de l'écran
- Clavier
- Micro-pauses

Photos d'illustration. Captures de l'application en pages 3, 4, 5, 6, 11 et 12.

Pousser, charger, entretenir

Au transpalette, à l’arrière d’un fourgon, avec un chariot de ménage.



Pousser et tirer une charge

Une palette à déplacer au transpalette : engager les fourches, lever, conduire entre deux cônes, poser, puis dégager.

GESTES TRAVAILLÉS

- Engager dans l’axe
- Démarrer en douceur
- Ralentir avant le virage
- Voir où l’on va



Charger et décharger un véhicule

Quatre colis à charger dans un fourgon selon l’ordre de la tournée, à arrimer avec deux sangles, puis un premier arrêt à décharger.

GESTES TRAVAILLÉS

- Lire le bon de tournée
- Ordre de chargement
- Faire glisser
- Arrimer



Nettoyage et entretien

Pousser le chariot de ménage, baliser le sol mouillé, régler le manche, laver trois taches et essuyer une tablette basse.

GESTES TRAVAILLÉS

- Pousser le chariot
- Panneau « sol glissant »
- Manche à sa taille
- Un genou à terre
- Ranger

Photos d’illustration. Captures de l’application en pages 3, 4, 5, 6, 11 et 12.

Adapter son poste, puis tout enchaîner

L’ergonomie du poste, et une évaluation finale qui reprend l’ensemble.

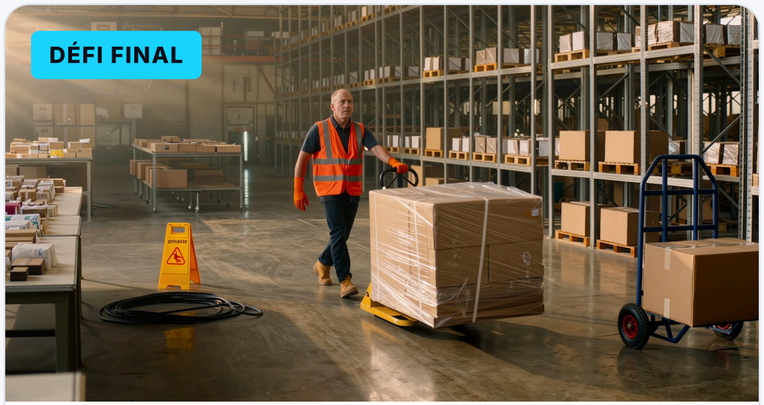


Adapter son poste de travail

À l’établi : une commande d’essai avec un compteur de gestes, puis on règle la hauteur du plan, on range les outils et on compare.

GESTES TRAVAILLÉS

- Hauteur du plan
- Outils selon l’usage
- Compteur de gestes
- Avant / après



Une journée de travail

L’évaluation qui enchaîne tout : une palette à ranger au transpalette, une commande à préparer, des risques à signaler, le matériel à ranger.

GESTES TRAVAILLÉS

- Évaluation
- Transpalette
- Choisir la méthode
- Signaler un risque
- Ranger

Un parcours complet

De la prise en main à l’évaluation finale, chaque mission se lance seule ou à la suite des autres.

1. Ramasser et poser
2. Mise en rayon
3. Charge lourde
4. Porter à deux
5. Chasse aux risques
6. Poste sur écran
7. Pousser et tirer
8. Charger un véhicule
9. Nettoyage
10. Adapter son poste

Puis le **Défi final**, en évaluation.

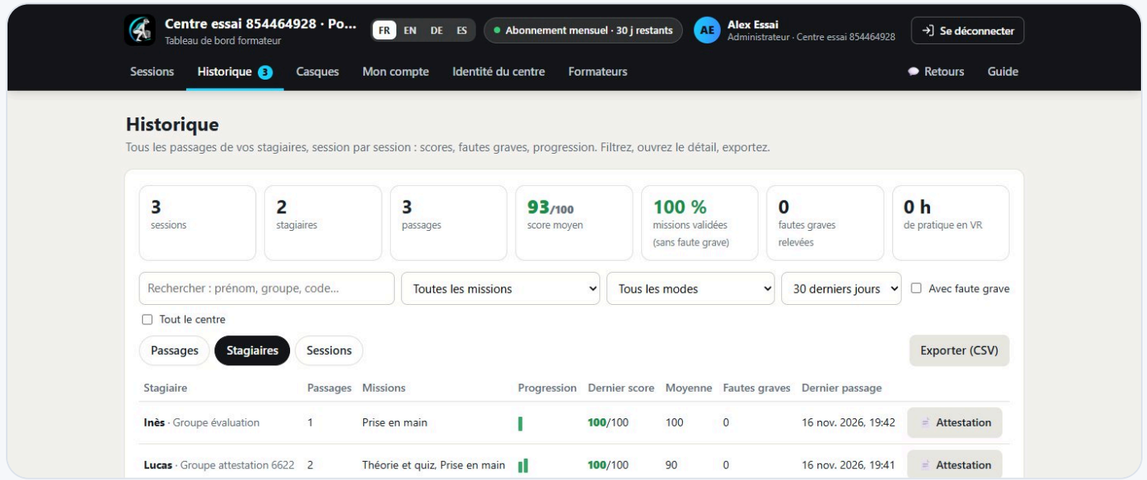
Photos d’illustration. Captures de l’application en pages 3, 4, 5, 6, 11 et 12.

CÔTÉ FORMATEUR

Vous voyez chaque geste, vous gardez chaque résultat

Depuis un simple navigateur, sur ordinateur.





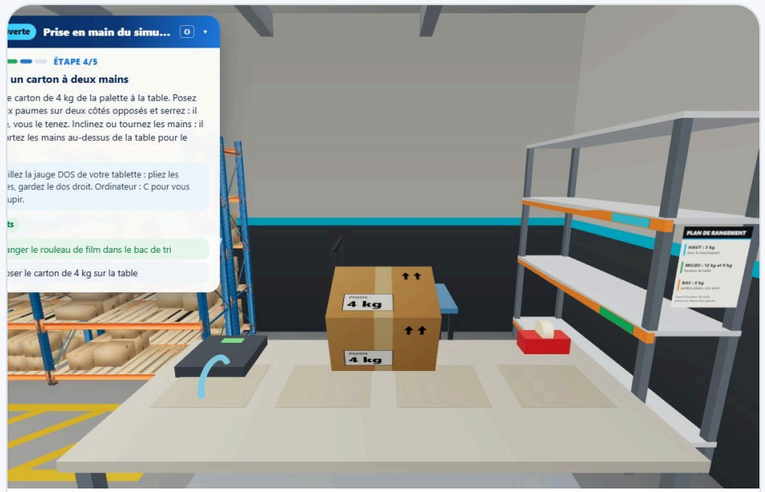
- **En direct** : la réserve en 3D, chaque stagiaire avec son prénom et son étape. Son avatar se penche comme lui.
- **Voir ce qu'il voit, lui parler** : la vue du stagiaire, le micro, des messages dans les casques, la pause pour tous.
- **Un bilan par mission** : verdict, note, conseil, cinq domaines, posture, erreurs.
- **L'historique** de toutes les formations, par session et par stagiaire.
- **L'export CSV** et une attestation de fin de formation par stagiaire.

Analyse et préparation · Posture du dos · Appui et jambes · Prise et port de la charge · Organisation et aides techniques

MODES ET RÉGLAGES

Du premier essai à l'évaluation

Le formateur choisit les réglages à l'ouverture de chaque session.



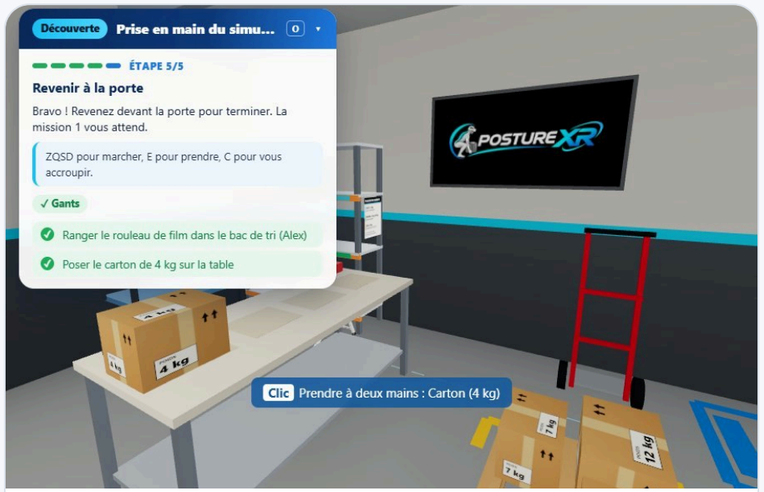
À mains nues

Le stagiaire utilise ses vraies mains. Les manettes restent possibles.



Éclairage réduit

La réserve dans la pénombre, pour travailler l'attention au trajet.



En équipe

Plusieurs casques dans la même session : on se voit, on se parle.

Apprentissage guidé

Repères, fiches après chaque geste, guide vocal, alertes immédiates.

Entraînement autonome

Moins d'aide : le stagiaire construit son geste.

Évaluation sans assistance

Aucune aide : tout est mesuré et restitué au bilan.

TARIFS DE LANCEMENT

Une licence par structure, des stagiaires illimités

Prix en euros HT. Même contenu dans toutes les formules : seuls la durée et le nombre de casques changent.

Formule	2 casques simultanés	5 casques simultanés	10 casques simultanés	20 casques simultanés
Pass 24 heures Sans engagement, activé à la date de votre choix	129 €	239 €	399 €	629 €
Pass 48 heures Une journée sécurité, une démonstration, un salon	190 €	350 €	590 €	950 €
Licence 30 jours Sans engagement, prolongeable sans interruption	590 €	990 €	1 590 €	2 490 €
Abonnement, par mois RECOMMANDÉ Engagement 12 mois, nouvelles missions incluses	149 €	249 €	399 €	649 €
Licence 12 mois Plusieurs sites, plus de 20 casques	Sur devis · facturation annuelle, bon de commande accepté, accompagnement au démarrage			

INCLUS DANS TOUTES LES FORMULES

Cours théorique et quiz, toutes les missions, analyse de posture par le casque, les trois modes, solo ou équipe, tableau de bord formateur, bilans, export CSV, attestations, personnalisation aux couleurs de votre structure.

EN OPTION, SUR DEVIS

Casques Meta Quest, comptes formateurs supplémentaires, formation des formateurs.

ET MAINTENANT ?

Voyez Posture XR chez vous, casque sur la tête

1

Un échange

Vos formations, vos équipes, votre nombre de casques.

2

Une démonstration

En visio ou dans vos locaux : une mission et le tableau de bord.

3

Votre licence

Vos accès formateur, et vos premières sessions.

pro-xr.com/contact

Demande de démonstration et de devis · page produit : pro-xr.com/posture-xr-gestes-et-postures-realite-virtuelle

POSTURE XR

Une solution PRO XR éditée par IMMERGENCE Studio · Outil d'entraînement : ne délivre aucune certification et ne remplace ni la formation pratique, ni l'avis d'un professionnel de santé.