

Port du harnais de sécurité

Travail en hauteur — document du 24/09/2026

7 h / 1 jour

2 à 10 stagiaires

Présentiel

Sans niveau de qualification

Présentation

Personnel utilisant un système d'arrêt de chute. Amplitude 9 h 00 → 17 h 00. R4323-104 à -106.

Objectifs

Cette formation a pour finalité de permettre au personnel concerné par les travaux en hauteur de savoir utiliser et vérifier son harnais et ses accessoires .

Public concerné

Toute personne amenée à travailler en hauteur et à utiliser un harnais antichute.

Prérequis

Aptitude médicale au travail en hauteur.

Déroulé pédagogique

Horaire	Séquence	Objectif	Méthode
JOURNÉE UNIQUE — Harnais antichute : composants, vérification, mise en œuvre et facteur de chute			
8 h 30	Accueil – cadre et attentes	Objectifs, déroulé	Interrogative
8 h 50	OO1 – Risque de chute et facteur de chute	Comprendre le facteur de chute et l'effet de balancier	Interro. + expo. brève
9 h 30	OO2 – Les composants du système antichute	Identifier harnais, longues, absorbeur, connecteurs	Démonstrative + active
10 h 15	— Pause —		
10 h 30	OO3 – Vérifier son EPI avant usage	Contrôler l'état et la conformité du harnais et des accessoires	Démonstrative + active
11 h 30	OO4 – Ajuster et porter le harnais	Régler correctement le harnais sur soi	Mise en situation
12 h 00	— Déjeuner —		
13 h 00	OO5 – Ancrage et tirant d'air	Choisir l'ancrage et vérifier le tirant d'air	Démonstrative + active
14 h 15	Entraînement – mise en situation sur structure	Évoluer et se longer en sécurité	Mise en situation
14 h 45	— Pause —		
15 h 00	Entraînement (suite) et conduite en cas de suspension	Réagir à une suspension inerte (syndrome du harnais)	Active
15 h 45	ÉPREUVES – Évaluation des acquis	QCM + évaluation pratique	Mise en situation
16 h 15	Bilan & clôture	Vérifications périodiques, stockage des EPI	Interrogative

Horaire	Séquence	Objectif	Méthode
16 h 30	— Fin de la formation —		

Maintien des connaissances

L'apprenant maintient ses compétences en suivant une session de **Port du harnais de sécurité**.

Méthodes et moyens mobilisés

Une pédagogie par l'expérience et la mise en sécurité :

Positionnement initial : La session débute par un questionnaire de 5 questions pour évaluer la connaissance des risques liés au travail en hauteur et l'expérience préalable des stagiaires.

Contrôle continu : Le formateur assure un suivi constant via une méthode interrogative. Cela permet de valider la compréhension des forces d'impact (facteur de chute) et de s'assurer que l'importance du tirant d'air est parfaitement assimilée.

Apports théoriques et pratiques : Alternance de démonstrations commentées (réglage du harnais) et d'exercices pratiques (vérification des points d'ancrage, utilisation des longes et antichutes).

Moyens techniques et matériel mis à disposition :

Pour assurer une formation conforme aux réalités du terrain, le matériel suivant est déployé :

Équipements de Protection Individuelle (EPI) : Mise à disposition de harnais complets, longes (fixes et avec absorbeur d'énergie), antichutes mobiles sur support de sécurité, connecteurs (mousquetons).

Outils pédagogiques : Ordinateur, vidéoprojecteur, tablette et supports Mémoformat incluant les schémas de calcul du tirant d'air et de l'effet pendulaire.

Matériel de contrôle : Fiches de vérification périodique des EPI pour apprendre à détecter les signes d'usure ou de retrait du service.

Méthodes d'évaluation

Partie théorique : Réussite à un test QCM de 10 questions (calcul du tirant d'air, catégories d'ancrages, conduite à tenir en cas de suspension prolongée).

Partie pratique : Mise en situation réelle de sécurisation sur un poste de travail en hauteur. Le stagiaire doit démontrer sa capacité à s'équiper et à évoluer en sécurité.

QCM de positionnement à l'entrée en formation (5 questions) et QCM d'évaluation des acquis en fin de formation (8 questions). Réussite à partir de 70 % de bonnes réponses.

Validation des acquis

Délivrance : Attestation de fin de formation.

Intervenant

Formateur au travail en hauteur,
spécialisé en santé et sécurité au travail

Références réglementaires

Article R. 4323-106

L'employeur fait bénéficier les travailleurs devant utiliser un équipement de protection individuelle d'une formation adéquate comportant, en tant que de besoin, un entraînement au port de cet équipement

Modalités et délai d'accès

Formation intra-entreprise sur demande, après analyse des besoins et signature de la convention. Délai d'accès : sous 15 jours à réception de la convention signée, selon les disponibilités du planning. En inter-entreprises : inscription jusqu'à 5 jours ouvrés avant la session, dans la limite des places disponibles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation est étudiée en amont, lors de l'analyse des besoins, afin d'adapter les modalités pédagogiques, le rythme, les supports ou les épreuves pratiques. Contactez notre référent handicap : Stéphane Sabatier — info@starter-formation.com — 09 80 49 37 71.

Note de la formation

★★★★★ 4,6/5

92,5 % de satisfaction globale

100 % de réussite aux évaluations

Atteinte des objectifs

91,4 %

Qualité du contenu

91,9 %

Pédagogie

91 %

Qualité de l'intervenant

95,6 %

Moyenne des sessions évaluées de janvier 2025 à juillet 2026 · Source : évaluations de satisfaction des stagiaires (export du logiciel de gestion) · Mis à jour le 19/07/2026