

Sensibilisation à l'ergonomie au poste de travail



Objectifs pédagogiques de la formation

- Acquérir les notions réglementaires concernant les conditions de travail
- Être capable de caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
- Comprendre les composants de la situation de travail
- Acquérir des notions sur l'ergonomie et les outils d'analyses existants
- Comprendre et appliquer des exercices de détente et relaxation des muscles pour prévenir les risques de TMS.



Public concerné

- Tout public.

Prérequis

- Aucun prérequis

Niveau minimum de connaissances nécessaires à l'entrée en formation

- Aucun
- **Formation inter-entreprises** : la vérification des prérequis se fait par l'organisme de formation et l'intervenant, lors de la préparation de la formation avec l'entreprise et le stagiaire
- **Formation intra-entreprise** : la vérification des prérequis se fait par l'entreprise, en collaboration avec l'organisme de formation et l'intervenant.

Moyens pédagogiques

- Apport théorique et méthodologique
- Exposés avec vidéo projecteur
- Support pédagogique remis aux participants
- Support pédagogique de présentation (squelette, articulation, colonne vertébrales, affiches ...)
- Echanges d'expérience entre le formateur et les participants
- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas concrets en salle
- Exercice d'analyse d'un poste de travail en salle de formation à partir de photos / vidéos
- Exercices de détente musculaire adaptés au travail de bureau.

Moyens techniques

- Formation en salle : pour partie théorique et explications
- Exercices et mise en application réalisés sur le terrain
- Salle de cours : 1 avec Vidéoprojecteur : 1 Paperboard ou tableau blanc : 1
- Support pédagogique pour les participants remis par dossier papier et/ou envoi par mail à l'issue de la formation
- EPI obligatoires en vigueur dans l'entreprise : Fonction de l'entreprise et du lieu de la formation.

PROGRAMME

Introduction

Accueil des participants

- Déroulé de la formation
- Rappel des objectifs de la formation
- Tour de table et attentes des participants par rapport à la formation
- Présentation du programme détaillé de la formation
- Explications des modalités d'évaluation des connaissances acquises, en cours et/ou en fin de formation par le stagiaire
- Compléter la Fiche d'évaluation des acquis du stagiaire (partie « En début de formation »)
- Rappel des consignes de sécurité : voir règlement intérieur
 - 👤 De l'entreprise d'accueil si formation en intra-entreprise ou sur site d'une entreprise
 - 👤 De l'organisme de formation si formation dans des locaux hors entreprise

Contenu de la formation

Formation sensibilisation à l'ergonomie au poste de travail

Acquérir les notions réglementaires concernant les conditions de travail

- Présentation de différents points en lien avec la réglementation
 - 👤 Définition
 - 👤 Cadre réglementaire
 - 👤 AT/MP
 - 👤 Le dispositif pénibilité.

Être capable de caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain

- Présentation du contexte
- Description des principaux éléments de l'anatomie de l'appareil locomoteur
 - 👤 Articulation, muscles, tendons...
 - 👤 Identifier les différentes atteintes et leurs conséquences sur la santé (TMS)
 - 👤 TMS, les dommages qui affectent les membres supérieurs et inférieurs.
- Description des principaux éléments constituant du rachis (Colonne vertébrale)
 - 👤 Indication des différentes régions de la colonne vertébrale
 - 👤 Identifier les différentes atteintes et leurs conséquences sur la santé.

Comprendre les composants de la situation de travail

- Description des facteurs et enjeux composants de la situation de travail
 - ✔ Les facteurs (physiques et environnementaux, organisationnels, sociaux, psychologiques)
 - ✔ Les enjeux (pour l'entreprise, pour les salariés).

Acquérir des notions sur l'ergonomie et sur des outils d'analyses existants

- Présentation de l'ergonomie et de différents outils d'analyses de la situation de travail (TMS – RPS...)
 - ✔ Notions de bases sur l'ergonomie
 - ✔ Méthodes et outils d'analyses
 - ✔ Mise en place d'exercices pour acquérir des notions sur l'utilisation d'un outil d'analyse de l'ergonomie au poste de travail.

Comprendre et appliquer des exercices de détente et relaxation des muscles pour prévenir les risques de TMS

- Comprendre l'importance d'une préparation physique pour prévenir les risques de TMS dues à l'activité professionnelle
- Présentation d'un programme d'échauffements / étirements et mise en place d'exercices pratiques.

Clôture de formation

Documents à compléter par les participants et à remettre au formateur

- Feuille(s) d'émergence (à signer au fur et à mesure)
- Fiche d'évaluation des acquis du stagiaire (partie « En fin de formation »)
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation

Tour de table

- Bilan de fin de formation
- La formation a-t-elle répondu aux objectifs et aux attentes ?
- Questions diverses.



Dates

A définir

Durée

1 jour

Nombre participants

Nb mini : 1

Nb maxi : 12

Lieu

En fonction de la provenance
des participants.



Intervenant

Jacques Buisson

Compétences

- Ergonome, diplômé en Ergonomie et Gestion des Risques Professionnels.
- + de 30 ans d'expérience dans le milieu industriel autour de la formation, d'études ergonomiques (postes de travail et organisation), et à la prévention des risques professionnels.
- Sens de la communication (écoute, communication orale).
- Maîtrise des techniques pédagogiques.
- Bonnes connaissances du domaine d'intervention.



Evaluation des résultats de la formation

- Feuille d'émargement
- Attestation de présence
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation
- Attestation de fin de formation avec évaluation du niveau d'acquisition des objectifs de la formation
- Modalités d'évaluation des connaissances acquises, en cours et/ou en fin de formation (possibilité de compléter certains questionnaires au moyen d'un QR code) :
 - Fiche d'auto-évaluation des acquis du stagiaire
 - Test de positionnement du stagiaire en début et fin de formation sous forme de QCM
 - Questionnaire d'évaluation à froid de la formation : pour le stagiaire et l'entreprise
 - Exercices pratiques avec mise en situation pour chaque participant
 - Résolution d'un cas pratique.

Contact cs@vehiculedefutur.com – MAJ 06/07/2023 CS