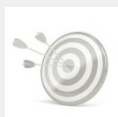


# Sensibilisation à l'ergonomie au poste de travail



## 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](mailto:cs@vehiculedefutur.com) – MAJ 06/07/2023 CS