



## Ergonomie au poste de travail adaptée à vos métiers



Accessibilité handicap

### Objectif :

- ✓ Connaître les différentes pathologies liées à l'activité physique de travail (articulaires/discales/TMS)
- ✓ Être capable de réaliser les techniques de manutention en fonction des postes de travail

### Programme :

#### Théorie (1/2 journée) :

- ⇒ Introduction et généralités
  - ◆ Définition de l'ergonomie
  - ◆ Objectifs de l'ergonomie
- ⇒ Les situations de travail
  - ◆ Ambiances physiques de travail
  - ◆ Pathologies articulaires, TMS et discales
  - ◆ Manutention
- ⇒ Comment agir pour la prévention de ces risques (pour ne pas se blesser)
  - ◆ Bons comportements
  - ◆ Respect des règles de sécurité

#### Pratique (1/2 journée) :

- ⇒ Mise en situation des stagiaires à leur poste de travail
- ⇒ Mini-étude d'ergonomie au poste de travail
- ⇒ Films et photos sur le poste de travail afin d'évaluer les bonnes et mauvaises postures
- ⇒ Débriefing en salle de formation et visionnage des séquences vidéo avec les stagiaires

#### Modalités pédagogiques :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Support de formation PowerPoint
- ✓ Vidéos
- ✓ Quizz
- ✓ Ateliers de mise en pratique

#### Modalités d'évaluation des acquis :

- ✓ Évaluation sur le terrain par la mise en pratique des postures au poste de travail
- ✓ Évaluation individuelle (QCM)

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1 journée	8 maximum	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Employés ayant un poste de travail à manutention manuelle et travail répétitif	Un ergonomiste	Intra-entreprise	1 450 € HT par groupe, soit 181 € HT par stagiaire pour un groupe de 8 personnes

#### Rappel de la législation

**DIRECTIVE DU CONSEIL du 29 mai 1990** concernant les prescriptions minimales de sécurité et de santé relatives à la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs (quatrième directive particulière au sens de l'article 16 paragraphe 1 de la directive 89/391/CEE) (90/269/CEE)

**Article R4541-1** Les dispositions du présent chapitre s'appliquent à toutes les manutentions dites manuelles comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

**Article R4541-8** L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque.

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

**Article L4141-1** L'employeur organise et dispense une information des travailleurs sur les risques pour la santé et la sécurité et les mesures prises pour y remédier.