



## Ergonomie au poste de travail adaptée à vos métiers (Recyclage)



Accessibilité  
handicap

### Objectif :

- ✓ Reconnaître les différentes pathologies liées à l'activité physiques de travail
- ✓ Appliquer les principes de base de la manutention en fonction des postes de travail

### Programme :

#### Théorie (1h) :

- ⇒ Les risques liés à l'activité
  - ◆ Les pathologies articulaires et les TMS
  - ◆ Les pathologies discales
- ⇒ Comment agir pour la prévention de ces risques?
  - ◆ Principes de base de la manutention
  - ◆ Conseils en terme d'hygiène de vie

#### Pratique (2h) :

- ⇒ 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)

*Elodie*  
Référente ergonomie



*Elisa*  
Ergonome



*Éléonore*  
Ergonome



*Nicolas*  
Ergonome



Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
½ journée	5 à 6 maximum	Les stagiaires devront avoir suivis la formation initiale « Ergonomie au poste de travail » dans les 8 à 12 mois	Tous les salariés	Un ergonome	Intra-entreprise	800€ HT par groupe