

# ERGONOMIE AU POSTE DE TRAVAIL

## MODALITES GENERALES DE FORMATION

S'engager dans une démarche globale d'ergonomie : conception, analyse et amélioration des postes de travail – Etre « acteur de la prévention ».

### Domaines

Formations réglementaires Santé et Sécurité au travail Prévention des risques

Objectifs de la formation--) *Le bénéficiaire devra être en capacité de*

- S'approprier les principales notions de base de l'ergonomie
- Utiliser l'ergonomie pour anticiper et réduire les risques de TMS, développer la sécurité au quotidien et améliorer l'efficacité au poste de travail.
- Acquérir les méthodologies pour concevoir et améliorer l'aménagement des espaces physiques de travail avec un maximum de confort, de sécurité et d'efficacité.

Formation se déroulant en INTRA

Nom du formateur Mr LENFANT F. Référent Handicap AGEFIPH/CAP EMPLOI

*Le local FSP est non accessible handicapé, il est situé en rez-de-chaussée. Pour toute demande, consulter le formateur Mr LENFANT Fabien par mail au préalable lors de la prise de contact.*

## **FSP est habilité CARSAT-INRS**

Durée : 3 jours/21 heures en présentiel

Délai de réalisation sur demande

Groupe 10 pers max

Prix (FSP n'est pas assujetti à la TVA)

- à partir de 1 660 €/groupe hors frais annexes en intra sur le Boulonnais

Le prix de la formation est donné à titre indicatif. Des prises en charges totales ou partielles sont possibles en fonction des financements des entreprises ou des partenaires. . Si traitement dossier OPCO par nos soins, majoration de 100 euros.



Renseignements complémentaires, livret d'accueil, horaires, modalités d'évaluation, plan du site, contacts, règlement intérieur, programmes, taux de satisfaction, de réussites, de présences disponibles sur le site :

<https://formationsecuritep.wixsite.com/formsecuprev>

- les repas et les frais de parking ne sont pas pris en charge.
- En formation intra entreprise, ce sont les règles de l'entreprise (consignes, procédures ...) et son règlement qui s'appliquent.

Pour les personnes en situation de PSH (handicap), il est impératif de consulter Mr LENFANT dans un délai « raisonnable » afin de permettre l'adaptation du programme. En l'absence de demande préalable, modification du devis afin de permettre l'adaptation de l'action du formateur.

→ PRE-REQUIS

- Connaissances de base en sécurité et prévention des risques.

→ PUBLIC

- Tout public désigné dans l'établissement « acteur de la prévention des risques professionnels ».

## PROGRAMME

- Contexte réglementaire
- Code du travail, principes généraux de prévention
- Connaître les démarches PRAP, Gestes et Postures
- Maîtriser les notions de bases de l'ergonomie :
  - Les troubles fondamentales en ergonomie : postures, fréquences, efforts, risques de Troubles Musculo Squelettique.
  - Termes et définitions : les obligations légales, dangers, situations dangereuses, dommage, risque, accident/incident, accident du travail, maladie professionnelle...
  - Etat des lieux : statistiques nationales, statistiques de l'entreprise (si possible et si disponible).
  - Notions élémentaires d'anatomie, physiologie et pathologie : connaissances du corps humain, des amplitudes articulaires, des gestes extrêmes et des risques et atteintes possibles pour le corps humain liés à l'activité physique.
  - Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.
  - Lien avec le Document Unique d'évaluation des risques professionnels
  - Travail prescrit/travail réel.
  - L'éveil musculaire.
  - Les Pistes de solutions
- Travailler sur la conception des espaces de travail :
  - Les règles de conception d'un poste de travail : circulation, flux, facteurs d'ambiance ... (réflexion par rapport à un exemple concret de l'entreprise).
  - L'intégration de l'environnement de travail.
  - L'analyse du travail : les positions assises ou debout prolongées.
  - Les postes informatiques : posture assise, écran d'ordinateur, clavier, les bonnes pratiques en matière de conception de support informatique.
  - Impliquer les bons acteurs dans l'analyse et la conception des postes de travail (en salle et sur le terrain).

## ERGONOMIE AU POSTE DE TRAVAIL

- Pratiquer l'analyse ergonomique d'un poste de travail :
  - Choisir le poste à analyser : l'observation globale et la définition des priorités.
  - Les méthodes d'analyse ergonomique : choisir la méthode la plus appropriée.
  - Analyser une situation, un poste de travail et proposer des améliorations :
    - L'analyse technique du poste.
    - L'observation des opérateurs : procéder à l'analyse du travail, observation des gestes à risques et des gestes sûrs (selon la méthode ergonomique choisie).
    - RPS et Syndrome d'adaptation
    - Influence des « charges ».
    - Analyse des « déterminants » physique et mental.
    - La tâche, l'activité, le travail réel et le travail prescrit.
  - Analyse supports INRS
  - Réaliser un diagnostic ergonomique d'une situation de travail
  - Etre attentif à l'aménagement matériel : mobilier, accessoires de travail
  - AFNOR et NFX 35-109

### METHODES PEDAGOGIQUES

- L'animation s'appuyant sur des cas d'entreprise ou des mises en situation pratiques :
  - ✓ Favorise les échanges entre participants
  - ✓ Permet l'adaptation des apports aux attentes spécifiques des participants (dans le cadre des objectifs de la formation) et favorise ainsi l'aspect opérationnel.
  - ✓ Restitution de chaque stagiaire de l'étude ergonomique du poste analysé.
  - ✓ Débriefing.

### VALIDATION DE LA FORMATION

- Epreuve d'observation
- Epreuve certificative
- En fin de formation, remise attestation de présence et de compétences.