

— OBJECTIFS

- Mettre en application les principes de la démarche ergonomique
- Identifier les risques professionnels inhérents
- Analyser et améliorer l'ergonomie des situations de travail

Modalité pédagogique — PRÉSENTIEL

— EN RÉSUMÉ

Cette formation vous permet d'acquies les bonnes pratiques pour identifier les situations à risque et analyser vos gestes.
Vous découvrirez des conseils concrets et adaptés à votre activité.
Maîtriser les bonnes postures, c'est réduire les troubles musculosquelettiques et gagner en efficacité.

— COMPÉTENCES VISÉES

Identifier les enjeux de la prévention liés à l'activité physique et la manutention manuelle
Identifier les différents types d'accident liés à la manutention à partir de statistiques et de vidéos
Décrire les notions d'anatomie pertinentes pour la manutention
Définir les causes des lésions dorsales et troubles musculosquelettiques
Reconnaître les équipements spécifiques utilisés dans la manutention
Appliquer les techniques gestuelles appropriées pour lever, déposer et coucher une charge
Effectuer des étirements et des échauffements adaptés à la manutention
Démontrer les différentes techniques gestuelles apprises
Appliquer les principes d'économie d'effort pour vous protéger

PÉDAGOGIE

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, applications concrètes. Alternance de périodes de formation en présentiel et d'applications en entreprise pendant l'intersession.

70% pratique 30% théorique.

07 heures

soit 1 jours de formation

RISQUES ERGONOMIQUES

PRÉREQUIS

Aucun.

PUBLIC

Personnel d'entreprise ou d'établissement public.

ORGANISATION

10 stagiaires maximum

INTERVENANTS

Formateurs spécialisés et certifiés par l'INRS.

ÉVALUATION

Une grille d'auto-positionnement est à renseigner par l'apprenant en amont et en aval de la formation, permettant d'évaluer la progression sur les différents objectifs de la formation. Cette grille constitue l'évaluation formative du module en pratique des connaissances

Le programme

1 - Présentation de l'ergonomie

Définitions, construction et objectifs de l'ergonomie

Enjeux et coûts de la non-prise en compte de l'ergonomie dans les organisations du travail : humains économiques, organisationnels.

Ergonomie de conception et de correction

Grandes étapes de la démarche ergonomique

2 - Compréhension et analyse de la situation de travail

Tâche prescrite / activité réelle

Schéma des 5 carrés

Activités physiques et cognitives au travail

Observer pour comprendre l'activité réelle

Outils d'observation et d'analyse

3 - Principaux facteurs de risques et de contraintes présents dans les situations de travail

Risques physiologiques

Risques physiques

Risques organisationnels et psychosociaux

4 - Éléments d'analyse du poste de travail

Approche anthropométrique et dimensionnelle du poste de travail

Environnement physique et ambiances de travail

Organisation du travail : horaires, cadences, contrôle...

Charge mentale et environnement psychosocial