

FORMATION A L'ERGONOMIE AU POSTE DE TRAVAIL

Durée :	1 journée (7h).		
Modalités d'organisation :	Dates de la formation : Horaires de formation : Lieu de la formation :	Cf. convention de formation	Nombre de participants : 1 à 10 Organisation de la formation : en continu
Public visé :	Tout personnel amené à être confronté aux problématiques relatives aux gestes et postures pouvant induire l'apparition de troubles musculosquelettiques.		
Prérequis :	Absence de prérequis.		
Objectifs :	<p>A l'issue de cette formation les stagiaires auront pu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acquérir les connaissances de base leur permettant de comprendre les effets sur leur santé de gestes et postures de travail inadaptés, excessifs ou inutiles, - Repérer les principales situations à risque vécues au quotidien, - S'entraîner à adopter des gestes et postures de travail respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts, - Proposer à son encadrement des améliorations techniques ou organisationnelles d'aménagement de son poste de travail, - Mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans l'entreprise. 		
Moyens pédagogiques :	<p>-Méthodes actives s'appuyant sur l'implication des participants et faisant alterner :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des moments d'échanges et de réflexion sur les comportements et les pratiques, - Des moments d'exposés : apports théoriques et méthodologiques, - Des exercices pratiques : entraînement et application en situation de travail. 		
Intervenant	<p>Formateur qualifié en prévention des risques liés à l'activité physique.</p> <p>Note : Le CV du formateur intervenant sur l'action de formation est joint au présent programme.</p>		
Sanction de la formation :	Une attestation de stage est remise à tout stagiaire ayant suivi avec assiduité l'ensemble de l'action de formation.		

PROGRAMME :

1) Présentations - échange - état des lieux - inventaire des questions et attentes.

Il s'agit à la fois :

-De permettre une présentation de chaque stagiaire : personnelle et professionnelle, et relative à la fatigue physique, aux problèmes, accidents, maladies articulaires, lombalgies...

→ Et de lister à cette occasion toutes les questions de connaissance ou de compréhension qui s'y rattachent.

-De préciser et d'inventorier les situations de travail sources de risques et de fatigue,
-De pointer les similitudes comme les différences : de vécu de situations de travail, de pratiques, de comportements, de modes d'organisation individuels ou d'équipe,

→ Et de lister à cette occasion toutes les idées d'améliorations ou de changements imaginées ou déjà mise en œuvre.

2) Réponses aux questions et apports théoriques et pratiques :

-Statistiques AT / MP : la part importante liée aux gestes et postures de travail
-Rappels et apports de connaissance : morphologie de la colonne vertébrale, les différents "maux de dos" et leurs causes, les troubles musculo – squelettiques,
-Les effets des manutentions, gestes et postures sur la santé (au travail et chez soi),
-Comment prévenir ou limiter les effets : "*les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts*" adaptés aux situations de travail et de la vie quotidienne,
-Film : l'application des principes, démonstrations, illustrations.

3) Rappel des principes et premiers exercices pratiques d'application.

4) La Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

-Les enjeux de la prévention,
-Les acteurs de la prévention,
-La démarche de prévention,
-Notion d'ergonomie au poste.

5) Application sur site : étude de postes, propositions, idées, ...

6) Bilan évaluation de la journée :

-Expression en groupe :

-Changements et améliorations faciles/difficiles à mettre en œuvre,
-Décisions d'améliorations ou changements individuels ou d'équipe,
-Questions, remarques, propositions ...