

**Durée :**

1 jour (7 heures)

**Objectifs pédagogiques :****A l'issue de la formation, le participant est capable de :**

Comprendre les principes fondamentaux de l'ergonomie et son impact sur la santé et la performance au travail.

Identifier les principaux facteurs de risques liés aux postures, gestes, organisation du travail et environnement.

Analyser et améliorer leur poste de travail pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et la fatigue.

Proposer des aménagements simples et adaptés favorisant le bien-être et la productivité.

**Programme :**

---

**Introduction à l'ergonomie**

- Définition et objectifs de l'ergonomie au travail
- Les grands principes : adaptation du travail à l'homme
- Impacts positifs de l'ergonomie sur la santé, la qualité et la performance

**Les risques ergonomiques : focus sur les TMS**

- Présentation des troubles musculosquelettiques : causes et conséquences
- Postures contraignantes, gestes répétitifs, manutentions manuelles, efforts excessifs
- Autres risques liés à l'environnement : éclairage, bruit, température

**Repérage et analyse des situations à risque**

- Observation et identification des facteurs ergonomiques défavorables
- Les méthodes simples d'analyse du poste de travail

**Amélioration des postes de travail**

- Principes d'aménagement des postes (posture, équipement, organisation)
- Exercices pratiques : ajuster siège, écran, bureau, matériel
- Présentation des aides techniques (supports, outils ergonomiques)

**Organisation du travail et prévention**

- Rôle de l'organisation du travail dans la prévention des risques ergonomiques.
- Gestion des pauses, variation des tâches, sensibilisation des équipes.
- Intégration de l'ergonomie dans la démarche globale de prévention.

**Atelier pratique et échanges**

- Étude de cas ou mise en situation pour proposer des solutions ergonomiques

- Partage d'expérience entre participants
- Questions/réponses

**Méthodes pédagogiques :**

Apports théoriques illustrés.

Observations et analyses concrètes.

Exercices pratiques d'ajustement de postes.

Travaux en sous-groupes.

Partage d'expériences.

**Modalités d'inscription :**

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

**Modalités d'évaluation :**

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.