

## Principes ergonomiques au poste de travail (2)

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Connaître les bases de l'ergonomie
- ✓ Savoir évaluer un poste de travail
- ✓ Savoir quantifier une contrainte physique
- ✓ Savoir aménager ou modifier un poste de travail

### PROGRAMME

#### ■ JOUR 1 : Théorie

#### CONSEQUENCES DE L'AT/MP LIÉS A DES GESTES OU POSTURES DE TRAVAIL INADAPTES

- Quelques statistiques alarmantes
- Les origines des AT et MP mettant en cause des gestes ou postures de travail
- Les conséquences de ces lésions

#### ERGONOMIE ET AMENAGEMENT DES POSTES DE TRAVAIL

- Définitions, champ d'application
- Quelques rappels anatomiques
- Bases de l'ergonomie

#### IDENTIFICATION DES FACTEURS DE RISQUES

##### ■ Les facteurs de risques endogènes directs

Caractéristiques de la population aux postes (sexe, âge, état de santé...)

##### ■ Les facteurs de risques endogènes indirects

Stress, anxiété, dépression...

##### ■ Les facteurs de risques exogènes directs : Evaluation des contraintes physiques de travail

Evaluation des distances parcourues

Quantification des cadences

Gestes effectués et postures tenues

Manutentions manuelles de charges : méthodologie d'évaluation et seuils

#### PUBLIC

Personnels non spécialistes amenés à évaluer, modifier un poste de travail

#### PRE-REQUIS

Aucun

#### PEDAGOGIE

Apports théoriques, travail et discussion de groupe, exercices pratiques d'application

#### VALIDATION DES ACQUIS

Exercices - Kahoot - Bilan fin de formation

#### LIEUX ET DATES

Nous consulter

#### TARIF

1600 €HT (1 groupe)  
session intra

**Durée** : 1,5 jour

#### Animation :

Valérie HERBIGNEAUX

Créer

Protéger

Préserver

Conseiller

Assister

Former

Accompagner

Auditer

Manager

## Principes ergonomiques au poste de travail (2)

### Les facteurs de risques exogènes indirects

Les ambiances de travail

Perceptions de l'individu sur son poste ou environnement (isolement, monotonie, intérêt, autonomie, charge mentale de travail)

NOTA : Les normes et standards en vigueur seront présentés tels que :

NF X-35-104 : Prescriptions anthropométriques relatives à la conception des postes de travail

NF X-35-106 : Limites d'efforts recommandés


NF X-35-109 : Manutentions manuelles de charges : méthodologie d'évaluation et seuils

### Principes de sécurité physique et d'économie d'effort



Outils d'évaluation d'un poste de travail (ex : fiches APACT+ fiche d'observations)

Choix des postes retenus pour les observations de terrain, Constitution des binômes

#### ■ JOUR 2 : Pratique

 Présentation et retour d'expérience des observations menées sur le terrain

### VALIDATION DES ACQUIS

-  Exercices / Kahoot,
-  Attestation de formation

#### PUBLIC

Personnels non spécialistes amenés à évaluer, modifier un poste de travail

#### PRE-REQUIS

Aucun

#### PEDAGOGIE

Apports théoriques, travail et discussion de groupe, exercices pratiques d'application

#### VALIDATION DES ACQUIS

Exercices - Kahoot - Bilan fin de formation

#### LIEUX ET DATES

Nous consulter

#### TARIF

1600 €HT (1 groupe)  
session intra

**Durée** : 1,5 jour

**Animation** :

Valérie HERBIGNEAUX

Créer

Protéger

Préserver

Conseiller

Assister

Former

Accompagner

Auditer

Manager