

**OBJECTIF :** Connaître la réglementation et mettre en œuvre les règles d'ergonomes liées aux gestes et postures au poste de travail. Savoir utiliser les postures et procédures permettant de limiter les risques liés à l'activité physique et ergonomique du corps.

**PUBLIC VISÉ :**

Toute personne occupant un bureau ou amenée à lever des charges manuellement.

**PRÉ REQUIS :**

Maîtriser le français (oral et écrit).

**DURÉE, DATES, LIEU, HORAIRES :**

7 heures soit 1 jour

En entreprise ou dans notre centre de formation

Horaires et dates : cf. convention ou offre de formation

**MODALITÉ D'ORGANISATION :**

Formation en groupe jusqu'à 8 personnes

En présentiel

**VALIDITE :**

Validité : 2 ans

**MOYENS TECHNIQUES ET METHODES PEDAGOGIQUES :**

- 1 salle de formation
- Support de cours, livret stagiaire
- Formateur spécialisé
- Apports théoriques sous formes d'exposés, illustrations, photos, cas pratiques
- PC + vidéo projecteur
- Matériel de démonstration - mannequin articulé
- Tour de table pour vérifier l'adéquation des parcours.
- Suivi d'un plan pour aborder le programme.
- Partie théorique : exposé, exercices, échanges, démonstrations.

**TARIF :**

Nous contacter.

**Etablissement accessible aux personnes en situation de handicap :**

Contactez Fégelé Formations : 03.54.44.45.44

contact@fegeleforma.com

**PROGRAMME :**

- Définitions de base (risque, accidents du travail, maladie professionnelle, TMS...)
- Statistiques nationales et de l'entreprise sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie
- L'activité et la fatigue
- Enoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire
- Enoncé des quatre principales lésions relatives au disque intervertébral
- Enoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires
- Enoncé des principales lésions provoquées par l'hyper-sollicitation des membres supérieurs et inférieurs
- Les éléments déterminants
- Notions d'ergonomie
- Observation et analyse d'une situation de travail
- Aménagement dimensionnel du poste de travail (position debout, position assise, alternance de position assise, position debout, situation de travail dynamique, zone de travail, adaptation des outils)

**SUIVI - ÉVALUATIONS :**

Feuille de présence, attestation individuelle de fin de formation validant les acquis.

Mesure de la qualité globale de la formation, de l'atteinte des objectifs et de l'impact sur la pratique professionnelle par le stagiaire : enquête de satisfaction à chaud puis à froid.