

## PROGRAMME DE LA FORMATION

**IMPORTANT** : Seule la version disponible sur le site d'OBJECTIF-HSE, accessible à l'adresse [www.objectif-hse.com](http://www.objectif-hse.com), est réputée à jour.

- ✓ **Durée** : 2 jours + 1 jour optionnel avec un travail personnel (d'une durée d'environ 3 heures) durant l'intersession soit au total 17 heures + 7 heures optionnelles.
- ✓ **Public concerné** :
  - Toute personne confrontée à des problématiques ergonomiques dans le cadre de ses activités professionnelles et désireuse de devenir actrice de l'amélioration.
- ✓ **Prérequis** :
  - Maîtrise orale et écrite du français.
  - Avoir suivi une formation Gestes & Postures ou équivalente depuis moins de 2ans.
- ✓ **Objectifs professionnels** :
  - **Analyser** les postes de travail et **proposer** des solutions adaptées.
  - **Développer** la culture des collaborateurs de leur entreprise.
- ✓ **Contenu de la formation** :
  - **La réglementation liée aux Gestes & Postures** :
    - Les obligations de l'employeur
    - Les obligations du salarié.
  - **Qu'est-ce que l'ergonomie ?**
  - **Les impacts d'une sollicitation des articulations liés à la manutention – TMS** :
    - Le poignet
    - L'épaule
    - Le cou
    - La colonne vertébrale
  - **Découverte de repères ergonomiques** : Données anthropométriques de variabilité humaine.
  - **Mise en œuvre de méthodologie d'analyse de poste** :
    - La grille ARACT
    - La manutention (norme X35-109)
    - Les gestes répétitifs (norme X35-119)
  - **Promouvoir la culture ergonomique dans son entreprise.**
  - **Les acteurs de l'entreprise en matière d'ergonomie**
  - **Accompagner l'identification de solutions pour réduire les TMS.**
  - **Durant l'intersession** : travail personnel

- Analyse d'un poste
- Rédaction d'un rapport d'étude
- Préparation d'un exposé

- **Retour d'expérience** (3<sup>ème</sup> jour optionnel) : Présentation de l'exposé dans des conditions proches de celles rencontrées en entreprise.

## ✓ Moyens pédagogiques, techniques, d'encadrement et de suivi

- Formation intra-entreprise ou inter-entreprise (12 participants maximum).
- Une pédagogie dynamique et participative qui permet aux participants de développer leurs connaissances en matière d'ergonomie. Les exercices de découverte sont complétés par des apports théoriques, par des échanges et des retours d'expérience entre les participants.
- A l'issue de la formation des axes d'amélioration et de possibles solutions seront identifiés par les participants.
- L'action de formation se déroulera dans une salle équipée d'un paperboard, et si nécessaire d'un vidéoprojecteur, afin de pouvoir aisément garantir un bon déroulement de la formation du point de vue pédagogique et technique.
- Un support pédagogique sera remis à chaque stagiaire.
- Durant la phase d'intersession, le formateur sera joignable par mail ou par visioconférence afin d'apporter un soutien pédagogique dès que nécessaire. Un entretien de 30 minutes avec chaque groupe sera réalisé en visioconférence.
- L'exécution de l'action de formation est attestée à l'aide d'une feuille d'émargement individuelle qui sera conjointement signée par le formateur et chaque stagiaire, à l'issue de chaque demi-journée de formation.
- **Le formateur : Vincent GIROMELLA**
  - Il est consultant formateur et auditeur en sécurité au travail et en environnement.
  - Ses domaines d'expertises sont le Document Unique, le Risque chimique, le Bruit, l'Ergonomie au poste de travail, les Systèmes de Management.
  - Il est certifié formateur professionnel (FFP) et formateur Gestes & Postures et prévention des TMS.

## ✓ Evaluation et validation

- Évaluation du savoir-faire par mise en situation pratique.
- Délivrance d'une attestation de formation à l'issue de l'évaluation.

## ✓ Session et tarif :

- Informations disponibles sur le site internet d'OBJECTIF-HSE : [www.objectif-hse.com](http://www.objectif-hse.com).
- Ou se reporter à la proposition commerciale en vigueur, le cas échéant.