

# ERGONOMIE AUX POSTES DE TRAVAIL



**Public :**  
Dirigeant d'entreprise  
Comité de direction



**Durée :**  
2 jours

## Objectifs pédagogiques

- La dépense énergétique
- L'association des efforts, postures et durées
- Généralité d'anatomie et physiologie
- Comment soulever, déplacer les charges
- Les TMS - Le poste de travail
- Synthèse des critères influents

## Programme du module

La dépense énergétique

L'association des efforts, postures et durées

- Consommation d'énergie et fréquence cardiaque,
- Explication des principes de sécurité physique et d'économie

Généralité d'anatomie et physiologie

- Colonne vertébrale, vertèbre, ...
- Connaître les bonnes pratiques de manipulation des charges,
- Gestes et postures de sécurité
- Petits exercices pour soulager un dos qui souffre

Comment soulever, déplacer les charges

- Partie théorique, Application pratique sur postes de travail

Les TMS : Troubles Musculo Squelettiques

- Les bons gestes ( angles articulation,...)

Le poste de travail

- Implantation, hauteur, zones de travail,...
- Visualisation sur postes de travail et échanges
- Les gestes à ne pas faire

Synthèse des critères influents

- Physiques, cognitifs, environnementaux

Applications et moyens pédagogiques

- Alternance de théorie et de cas pratiques. Support remis à chaque participant en fin de formation