

# ERGONOMIE ET GESTES DE PRÉVENTION

Cette formation a pour but de vous sensibiliser aux principes de l'ergonomie et aux bons gestes de prévention. Vous découvrirez comment analyser les postes de travail, réduire les contraintes et adopter des techniques adaptées pour préserver la santé au quotidien.

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les fondamentaux de l'ergonomie et les facteurs de risque.
- Appliquer une méthodologie d'analyse ergonomique poste par poste.
- Maîtriser les gestes sûrs et techniques de manutention.
- Mettre en place un programme de prévention et mesurer son efficacité.



Niveau Initiation



Tous publics



1h40 environ



Aucun prérequis



Sans audio description  
ni sous-titrage

## Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette  
Une connexion Internet

## Modalités d'évaluation des acquis

Auto-évaluation sous forme de questionnaires  
Exercices sous formes d'ateliers pratiques  
Questionnaire de positionnement & Evaluation à chaud.

## Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne  
Cours théorique au format vidéo  
Accessible via un ordinateur ou une tablette  
Assistance par téléphone et/ou email



FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience dans l'enseignement de cette discipline.



ACCESSIBILITE

Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite  
Audiodescription et sous titrage non disponibles

## PROGRAMME

**Introduction**

**Fondamentaux de l'ergonomie**

**Méthodologie d'analyse ergonomique poste par poste**

**Gestes sûrs et techniques de manutention**

**Aménagements techniques et conception des postes**

**Programme de prévention et hiérarchie des mesures**

**Publics et situations particulières**

**Outils prêts à l'emploi (trames et check-lists)**

**Études de cas (exemples synthétiques)**

**Idées reçues et erreurs fréquentes**

**Conclusion**