



## ERGONOMIE AU TRAVAIL



7 heures soit 1 jour



⇒ Tous salariés en Hôtellerie Restauration

### Objectifs

⇒ Etre capable d'acquérir les automatismes pour effectuer sa tâche dans les meilleures conditions possibles en respectant certains principes spécifiques liés à l'ergonomie

### les FORMATEURS

⇒ M. Michel LÉON



PRÉREQUIS

Poste nécessitant des efforts physiques.



Selon l'ACCORD de l'OPCO

### CATALYSE SAS FORMA

Contact OCCITANIE (65) – M. PUYET Michel - [catalyse@catalyse.fr](mailto:catalyse@catalyse.fr) – 05 62 45 34 93

Contact OCCITANIE (31) – Mme SOUKRA Julie – [juliesoukra@catalyse.fr](mailto:juliesoukra@catalyse.fr) – 05 62 14 14 78

Contact NOUVELLE AQUITAINE (64) – Mme PUYET Catherine – [catherinepuyet@catalyse.fr](mailto:catherinepuyet@catalyse.fr) – 05 59 27 55 40

## Programme

**Formation théorique** - Description et fonctionnement de la colonne vertébrale.

- ⇒ Cause et conséquence du mal au dos.
- ⇒ Réglementation et conseils de sécurité concernant les manipulations.
- ⇒ Notions d'ergonomie posturo gestuelles :
  - Les principes de sécurité physique,
  - La gestuelle rationnelle, La détection des fatigues.
- ⇒ Présentation de série d'exercices (échauffement, musculation, étirements actifs, passifs)
- ⇒ L'hygiène de vie : alimentation, sommeil, stress, activité sportive,
- ⇒ Synthèse et évaluation.

**Formation pratique** – Education gestuelle spécifique

- ⇒ Gymnastique préventive
  - Manutention des charges
- ⇒ Applications gestuelles des principes
  - Fixation de la colonne vertébrale
  - Rapidité de passage sous la charge
- ⇒ Application en groupe aux postes de travail
  - Visites des postes et recherche d'amélioration
  - Prévention sur poste de TMS et des accidents de plein pied

### MODALITÉS TECHNIQUES, PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

- 1) Les modalités pédagogiques : Démonstrations, exercices pratiques
- 2) Le rôle du ou des formateurs (s) : Transmettre ses connaissances aux autres, ses savoirs et ses savoir-faire en méthodes applicatives et pratique
- 3) Les matériels utilisés : Salle de cours, vidéo projecteur, document technique, cours de gymnastique adapté aux différentes douleurs ressenties par les stagiaires.
- 4) Les documents remis aux participants : document pédagogique
- 5) Nature des travaux demandés aux participants : Remplir les documents d'évaluation et de synthèse

### MODALITÉS D'ÉVALUATIONS DES CONNAISSANCES

Les modalités d'évaluations des connaissances individuelles pendant la formation et à l'issue de celle-ci : Tests et QCM

**CATALYSE SAS FORMA**

Contact OCCITANIE (65) – M. PUYET Michel - [catalyse@catalyse.fr](mailto:catalyse@catalyse.fr) – 05 62 45 34 93

Contact OCCITANIE (31) – Mme SOUKRA Julie – [juliesoukra@catalyse.fr](mailto:juliesoukra@catalyse.fr) – 05 62 14 14 78

Contact NOUVELLE AQUITAINE (64) – Mme PUYET Catherine – [catherinepuyet@catalyse.fr](mailto:catherinepuyet@catalyse.fr) – 05 59 27 55 40

