

Ergonomie et Sécurité au Travail : Mise en Place d'un Poste de Travail Adapté

Le 17/10/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre les principes fondamentaux de l'ergonomie et de la sécurité au travail.
- Apprendre à adapter les postes de travail de bureau pour répondre aux besoins spécifiques des employés, y compris ceux en situation de handicap ou souffrant de troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Développer des solutions pratiques pour améliorer le confort, la santé et la productivité des employés.

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Jour 1 : Comprendre l'Ergonomie et les Enjeux de l'Adaptation des Postes de Travail

Matin : Introduction à l'Ergonomie et à la Sécurité au Travail

Définition et principes de l'ergonomie :

- Qu'est-ce que l'ergonomie ?
- Objectifs de l'adaptation ergonomique des postes de travail.

Les enjeux de l'ergonomie dans le secteur tertiaire :

- Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Réduction des accidents et des arrêts de travail.
- Amélioration du bien-être et de la productivité des employés.

Contexte réglementaire :

- Lois et normes en matière d'ergonomie et d'adaptation des postes de travail.
- Obligations légales de l'employeur en matière d'aménagement pour les personnes en situation de handicap.

Après-midi : Identifier les Risques et les Besoins Spécifiques

Analyse des postes de travail de bureau :

- Identifier les contraintes liées aux postes de travail (postures, gestes répétitifs, organisation de l'espace).
- Comprendre les spécificités des troubles musculo-squelettiques (TMS) liés aux bras, poignets et épaules.
- Étude des besoins spécifiques des personnes en situation de handicap.

CONTACTEZ
NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382



Méthodes d'évaluation ergonomique :

- Observation et analyse des postures de travail.
- Utilisation d'outils d'évaluation comme RULA (Rapid Upper Limb Assessment) ou REBA (Rapid Entire Body Assessment).
- Recueil des retours d'expérience des employés.

Étude de cas pratique :

- Analyse d'un poste de travail existant et identification des principales sources d'inconfort ou de risque.

Jour 2 : Mise en Place d'un Poste de Travail Adapté et Suivi des Aménagements**Matin : Adapter les Postes de Travail aux Besoins Spécifiques****Principes d'aménagement ergonomique :**

- Organisation de l'espace de travail : position de l'écran, du clavier, de la souris, des documents.
- Réglages du mobilier : hauteur des sièges, des bureaux, repose-pieds, accoudoirs.
- Importance de l'éclairage et de l'environnement sonore.

Solutions spécifiques pour les troubles musculo-squelettiques :

- Utilisation de matériel adapté : souris ergonomiques, supports d'avant-bras, claviers inclinables.
- Aménagements pour réduire les gestes répétitifs et les tensions (ex. : bras articulé pour écran, repose-poignets).
- Mise en place de pauses actives et de temps de repos adaptés.

Adapter les postes pour les personnes en situation de handicap :

- Solutions techniques pour différents types de handicaps (physiques, sensoriels).
- Exemples d'aménagements spécifiques pour les personnes ayant des problèmes de mobilité ou des douleurs chroniques.

Après-midi : Suivi, Évaluation et Sensibilisation**Suivi des aménagements ergonomiques :**

- Comment évaluer l'efficacité des adaptations mises en place ?
- Ajustements nécessaires en fonction des retours des employés.
- Importance d'un suivi régulier pour prévenir l'apparition de nouveaux problèmes.

Sensibilisation des employés :

- Formation des employés à l'utilisation des équipements ergonomiques.
- Encourager les bonnes pratiques (postures, organisation du travail).
- Sensibilisation à l'importance des pauses et des exercices d'étirement.

Études de cas et ateliers pratiques :

- **Étude de cas** : Adapter un poste de travail pour une personne souffrant de douleurs aux bras.
- **Atelier pratique** : Ajuster un poste de travail en fonction des besoins spécifiques d'un employé.

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382

Tout public

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap.
- Locaux adaptés.

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques :

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation
-

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.



**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382