

**DURÉE****2 jours / 14 heures****RYTHME****Dates définies avec le client****PARTICIPANTS****10 personnes maximum****TARIF****1 400 € (14-50-61)****Identification de l'action****Formation :** OPTIMISER L'ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL**Référence :** PROG-FPOPTERGO - Version : V7.0 - Mise à jour : 2026-06**Organisme :** 3SAFE Morgan DETOISIEN**NDA :** 28 50 01329 50 ne vaut pas agrément de l'État**SIRET :** 438 408 676 00056

Habilitation SST réseau CARSAT n°H37226/2021/SST-1/0/14

Liste d'agrément Préfecture Normandie SSCT CSE et Liste Économique financière et sociale - Centre AIPR n°1317

Ministère de l'Environnement

Objectifs pédagogiques

Objectif général : permettre aux participants de diagnostiquer et d'améliorer l'ergonomie des postes de travail contraignants en industrie afin de réduire les facteurs de risque et de prioriser des actions adaptées. À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Réaliser un diagnostic ergonomique structuré : observation, mesures simples et repérage des facteurs de risque.
- Appliquer et interpréter les grilles RULA, REBA, OWAS, QEC et une grille personnalisée adaptée à la métallurgie.
- Établir un profil de risque et comparer les cotations pour objectiver les priorités d'amélioration.
- Concevoir et prioriser un plan d'actions technique et organisationnel en s'appuyant sur l'anthropométrie et les normes applicables.

Public visé, prérequis et admission

Public visé : Responsables HSE, encadrants de production et personnel maintenance – secteur métallurgie (chaîne de production).

Prérequis : Notions de base en HSE/production ou maintenance; expérience d'atelier; EPI obligatoires pour la partie terrain (au minimum chaussures de sécurité, protections auditives selon site).

Durée, rythme et modalités de déroulement

Durée : 2 jours / 14 heures

Rythme / période : Dates définies avec le client.

Participants : 10 personnes maximum

Format : Présentiel sur site; alternance d'apports théoriques, démonstrations, études de cas, travaux en sous-groupes et mises en situation sur 2 postes réels.

Lieu / accès : Présentiel en intra uniquement. Location de salle possible (nous contacter).

Délais d'accès : Entrée possible sous 30 jours après validation administrative, sous réserve de disponibilité.

Contenu et progression pédagogique

Jour 1 – Fondamentaux et outils

- Cadrage, objectifs, principes d'ergonomie industrielle et prévention des TMS. Notions de charge biomécanique, impacts sécurité / qualité / performance et logique travail réel / travail prescrit.
- Anthropométrie, cadre normatif et réglementaire Données anthropométriques appliquées aux postes, principes généraux de prévention et repères : Code du travail L.4121-2, ISO 6385, NF EN ISO 14738, NF X35-109, ISO 11226 et ISO 11228.
- Prise en main des grilles RULA, REBA, OWAS, QEC et grille personnalisée métallurgie : critères, cotation, interprétation et études photo / vidéo. Jour 2 – Terrain et amélioration
- Brief sécurité, observation de 2 postes in situ, mesures simples : hauteurs, distances d'atteinte, masses, fréquences, cycles, angles estimés et conditions ambiantes.
- Analyse et cotations multi-grilles Traçabilité par photos / croquis, fiche d'observation, prise en main d'un logiciel gratuit, application des cotations et tableau comparatif des scores.
- Solutions et plan d'actions Synthèse forces / faiblesses, contraintes techniques, organisationnelles et environnementales. Recherche de solutions : aides à la manutention, réglages, réimplantation, outillage ergonomique, pauses, rotations, gestes sûrs.
- Évaluation du gain et clôture Re-cotation avant / après de solutions prioritaires, estimation du delta de score et des impacts sécurité / qualité / performance. Restitution croisée, arbitrage, plan d'actions priorisé et indicateurs de suivi.



Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes pédagogiques : alternance d'apports, démonstrations, exercices, échanges de pratiques, études de cas et mises en situation.

Moyens techniques : salle adaptée, support de projection, documents pédagogiques, outils numériques ou collaboratifs.

Supports : support de formation, fiches pratiques, ressources complémentaires / livrables remis.

Modalités de suivi, assiduité et accompagnement

Suivi de l'exécution : feuille d'émargement, suivi de l'assiduité, traçabilité des exercices et accompagnement pendant la formation.

Évaluation des résultats : positionnement initial (+2 jours), évaluations formatives pendant les séquences, évaluation finale des acquis par quiz, cas pratique.

Sanction de l'action : attestation de fin de formation ou certificat de réalisation transmis à l'issue de l'action selon les modalités applicables.

Évaluation des acquis et sanction de l'action

Évaluation des résultats : positionnement initial, évaluations formatives pendant les séquences, évaluation finale des acquis par quiz, cas pratique, observation ou production attendue.

Sanction de l'action : attestation de fin de formation et certificat de réalisation transmis à l'issue de l'action selon les modalités applicables.

Accessibilité et adaptation handicap

Les personnes en situation de handicap sont invitées à signaler leurs besoins d'aménagement le plus tôt possible afin d'étudier les adaptations raisonnables.

Référent handicap : contact@3safe.fr

Modalités possibles : adaptation des supports, rythme, modalités d'évaluation, accessibilité des locaux ou orientation vers partenaires spécialisés.

Tarif, financement et modalités administratives

Tarif : 1 400 € (départements 14, 50, 61). Autres départements : nous contacter.

Modalités de règlement : Selon CGV.

Contacts, réclamations et amélioration continue

Contact administratif et pédagogique :

morgan.detoisien@3safe.fr - 07 80 59 68 92 - contact@3safe.fr

Site : <https://3safe.fr>

Réclamations : contact@3safe.fr. Les retours participants et commanditaires sont analysés dans une logique d'amélioration continue.

Adresse : 292, rue des Azalées 50000 Saint-Lô

Indicateurs et informations complémentaires

Indicateurs qualité, taux de satisfaction, taux d'atteinte des objectifs, résultats ou références disponibles sur demande. Résultats spécifiques à cette action : Non précisé dans le programme source.

Documents associés : règlement intérieur, conditions générales, livret d'accueil, protocole handicap, procédure réclamations.

Informations pratiques permanentes

Lieu / accès : Présentiel en intra uniquement. Location de salle possible (nous contacter).

Besoins matériels stagiaires

Si besoin EPI pour pratique, la convocation indique les besoins.

Livret, stylo et carnet de notes sont fournis au stagiaire.

Documents post-formation numériques à disposition.

Équipe pédagogique

Intervention d'un formateur en prévention, préventeur IPRP enregistré à la DREETS. Référent pédagogique : Morgan DETOISIEN, mobilisé pour le suivi administratif et pédagogique.