
Ergonomie et Prévention des risques professionnels

Catalogue des formations



AVIS Ergonomique
Ergonomie • Conseil • Formation

AVIS Ergonomique – Laurent AVISSE Ergonome Consultant

24, Rue de la République – 37 230 FONDETTES

Tél : 06 09 44 30 69 – Mail : AVISergonomique@gmail.com

Site internet : <http://www.AVISergonomique.com>



PRESENTATION DU CABINET

Cabinet de conseil en ergonomie et de formation, **AVIS Ergonomique** a été créé au début de l'année 2010 par Laurent AVISSE, ergonomiste et intervenant en prévention des risques professionnels, diplômé d'un Master 2 Professionnel en Ergonomie du Conservatoire National des Arts et Métiers de Paris.

Fort d'une expérience de 10 années passées en Service de Santé au Travail sur la région Centre (départements 18 et 37 précisément), le cabinet propose aux entreprises et aux collectivités des interventions ergonomiques sur diverses problématiques et dans des secteurs d'activités variés.

Les interventions proposées couvrent notamment :

- **la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques** à travers des démarches de prévention durable pouvant prendre la forme de formations-actions, d'accompagnement à moyen ou long terme visant à créer des relais internes dans la prise en compte de ces situations et dans leur prévention ;
- **l'évaluation et la prévention des Risques Psycho-Sociaux** au travers de diagnostics des situations de travail permettant de rendre compte de problématiques collectives liées à l'organisation du travail ;
- **le maintien dans l'emploi et l'insertion des travailleurs handicapés** au travers d'études ergonomiques permettant de déterminer les aménagements nécessaires (matériels, techniques, organisationnels) pour l'adaptation de la situation de travail à la problématique de la personne handicapée ;
- l'aide à la prise en compte des critères ergonomiques dans **la conception de locaux ou de situations de travail** aussi bien dans le tertiaire, dans les établissements de soins, que dans l'industrie ;

Au cours des années passées en Service de Santé au Travail et en tant qu'Ergonome Consultant, Laurent AVISSE est intervenu dans plus de 600 situations de travail sur des problématiques de prévention des risques professionnels et de santé au travail.

Depuis 2010, Laurent AVISSE intervient de manière importante en tant que formateur dans le domaine de l'ergonomie et ce, auprès de différents organismes de formation réputés.

Le cabinet propose différentes formations relatives à l'Ergonomie, la Prévention des risques professionnels et la Santé au travail.

● ● ● Risques psychosociaux et stress au travail

- Sensibilisation des managers et de l'encadrement au risque psychosocial **Page 4**
- Connaissance et prévention des risques psychosociaux **Page 5**
- Construire et participer à une démarche de prévention du risque psychosocial **Page 6**

● ● ● Troubles musculo-squelettiques et contraintes posturales

- Construire et participer à une démarche de prévention durable des troubles musculo-squelettiques **Page 7**
- Formation/action à la prévention durable des troubles musculo-squelettiques **Page 8**
- Evaluation des contraintes posturales et de manutention **Page 9**
- Sensibilisation aux risques liés à la manutention manuelle et aux contraintes posturales et principes de prévention individuelle **Page 10**

● ● ● Ergonomie des situations de travail

- Techniques et outils d'analyse d'un poste de travail **Page 11**
- Formation à l'ergonomie appliquée pour les services Méthodes **Page 12**
- Sensibilisation à l'ergonomie du travail sur écran **Page 13**
- Eléments de conception ergonomique des situations de travail tertiaires **Page 14**

● ● ● Evaluation et prévention des risques physiques

- Construire une démarche d'évaluation et de prévention de la Pénibilité **Page 15**
- Evaluation et prévention des nuisances sonores **Page 16**
- Sensibilisation aux risques sonores et à leur prévention **Page 17**
- Evaluation et prévention des vibrations **Page 18**
- Sensibilisation aux risques vibratoires et à leur prévention **Page 19**
- Evaluation des situations d'éclairage **Page 20**

Le cabinet est également en capacité d'adapter ou de créer des formations spécifiques à vos besoins, vos attentes, votre activité.

Ces formations peuvent également s'inscrire dans une démarche globale de prévention des risques dans laquelle le cabinet **AVIS Ergonomique** peut vous accompagner et vous apporter ses compétences.



Sensibilisation des managers et de l'encadrement au risque psychosocial

Objectifs :

- Définir le risque psychosocial en milieu professionnel et ses effets
- Savoir identifier chez ses collaborateurs les signes susceptibles d'indiquer une situation à risque
- Connaître les personnes ressources pour agir

Durée : 1 à 2 journées suivant contenu

Programme de la formation :

- Les RPS, de quoi parle-t-on ?
 - Une problématique d'actualité...
 - Concepts et définitions
 - Effets des RPS sur les agents (psychologiques et physiologiques)
 - Effets des RPS sur les organisations de travail (humains, économiques, organisationnels)
 - Les évolutions du travail et de la société à l'origine de la montée des RPS
 - La responsabilité juridique managériale relative aux RPS
- Les principaux facteurs de stress professionnels et leurs causes fondamentales
 - Application aux situations professionnelles vécues par les participants
 - Repérer les signaux d'alerte (situations à risque, signes de mal-être,...)
 - Méthodes de management, organisation du travail et RPS
 - Etablir un diagnostic des stressseurs présents dans sa situation de travail
- La prévention collective des RPS
 - Les différents niveaux de prévention
 - Les grandes étapes d'une démarche de prévention
 - Les différents acteurs et leur rôle actif dans la démarche
 - Des moyens d'actions : agir sur les contraintes et tensions



Connaissance et prévention des risques psychosociaux

Objectifs :

- Définir le risque psychosocial en milieu professionnel et ses effets
- Savoir identifier et prévenir les signes susceptibles d'indiquer une situation à risque
- Connaître la démarche de prévention des RPS

Durée : 1 journée

Programme de la formation :

- Les RPS, de quoi parle-t-on ?
 - Une problématique d'actualité...
 - Concepts et définitions
 - Effets des RPS sur les agents (psychologiques et physiologiques)
 - Effets des RPS sur les organisations de travail (humains, économiques, organisationnels)
 - Les évolutions du travail et de la société à l'origine de la montée des RPS
 - Eléments juridiques relatifs aux RPS
- Les principaux facteurs de stress professionnels et leurs causes fondamentales
 - Application aux situations professionnelles vécues par les participants
 - Repérer les signaux d'alerte (situations à risque, signes de mal-être,...)
 - Etablir un diagnostic des stresseurs présents dans sa situation de travail
- La démarche de prévention collective des RPS
 - Les différents niveaux de prévention
 - Les différents acteurs et leur rôle actif dans la démarche
 - Les indicateurs permettant l'identification des situations à risque
 - L'évaluation et le diagnostic des situations à risque psychosocial
 - La construction d'un plan d'actions priorisé
 - La pérennisation de la démarche et le suivi des RPS



Construire et participer à une démarche de prévention du risque psychosocial

Objectifs :

- Définir le risque psychosocial en milieu professionnel et ses effets
- Connaître les facteurs de risque psychosocial et identifier les situations à risque
- Construire et participer à une démarche collective de prévention des RPS

Durée : 2 journées

Programme de la formation :

- Les RPS, de quoi parle-t-on ?
 - Une problématique d'actualité...
 - Concepts et définitions
 - Les principaux facteurs de stress professionnels et leurs causes fondamentales
 - Effets des RPS sur les agents (psychologiques et physiologiques)
 - Effets des RPS sur les organisations de travail (humains, économiques, organisationnels)
 - Eléments juridiques relatifs aux RPS
- La construction d'une démarche de prévention collective des RPS
 - Les différents niveaux de prévention
 - Les grandes étapes d'une démarche : pré-diagnostic, comité de pilotage, évaluations quantitatives et qualitatives, diagnostic approfondi, plan d'actions priorisé, pérennisation de la démarche
 - Les différents acteurs et leur rôle actif dans la démarche
 - Les outils mobilisables dans la démarche (indicateurs, questionnaires, grilles, entretiens, groupes de travail)
 - Les aides et appuis extérieurs à l'entreprise dans la démarche
- Les pistes de solutions et moyens d'actions
 - La construction, la mise en place et le suivi d'un plan d'actions priorisé
 - Agir sur les contraintes et tensions
 - La pérennisation de la démarche et le suivi de la prévention des RPS



Construire et participer à une démarche de prévention durable des TMS

Objectifs :

- Définir les pathologies et les problématiques TMS
- Connaître les facteurs de risque de TMS et identifier les situations à risque
- Savoir construire une démarche de prévention durable des TMS

Durée : 1 à 2 journées suivant contenu

Programme de la formation :

- Connaissance de la problématique TMS
 - Une problématique d'actualité...
 - Les évolutions du monde du travail et la question de la pénibilité
 - Pathologies et principaux facteurs professionnels
 - Statistiques et coûts des accidents du travail et maladies professionnelles
 - Effets et enjeux des TMS sur les organisations de travail (humains, économiques, organisationnels)
- La construction d'une démarche de prévention durable des TMS
 - Les différents niveaux de prévention
 - Les grandes étapes d'une démarche : pré-diagnostic, comité de pilotage, observations et évaluations des situations de travail, diagnostic approfondi, plan d'actions priorisé, pérennisation de la démarche
 - Les différents acteurs et leur rôle actif dans la démarche
 - Les outils mobilisables dans la démarche (indicateurs, questionnaires, grilles et méthodes, observations, groupes de travail)
 - Les aides et appuis extérieurs à l'entreprise dans la démarche
- Les pistes de solutions et moyens d'actions
 - Agir sur l'organisation du travail et les marges de manœuvre
 - Intégrer l'ergonomie dans la conception des situations et postes de travail
 - Agir sur les contraintes physiques par des solutions techniques
 - Informer et sensibiliser le personnel sur les contraintes posturales et le risque TMS



Formation/action à la prévention durable des troubles musculo-squelettiques

Objectifs :

- Définir les pathologies et les problématiques TMS
- Connaître les facteurs de risque de TMS et identifier/évaluer les situations à risque
- Construire et participer à une démarche de prévention durable des TMS

Durée : 2 journées

Programme de la formation :

- Connaissance de la problématique TMS
 - Une problématique d'actualité...
 - Les évolutions du monde du travail et la question de la pénibilité
 - Pathologies et principaux facteurs professionnels
 - Statistiques et coûts des accidents du travail et maladies professionnelles
 - Effets et enjeux des TMS sur les organisations de travail (humains, économiques, organisationnels)
- La construction d'une démarche de prévention durable des TMS
 - Les différents niveaux de prévention
 - Les grandes étapes d'une démarche : pré-diagnostic, comité de pilotage, observations et évaluations des situations de travail, diagnostic approfondi, plan d'actions priorisé, pérennisation de la démarche
 - Les différents acteurs et leur rôle actif dans la démarche
 - Les outils mobilisables dans la démarche (indicateurs, questionnaires, grilles et méthodes, observations, groupes de travail)
 - Les aides et appuis extérieurs à l'entreprise dans la démarche
- Les outils et méthodes mobilisables dans la démarche
 - Indicateurs de suivi de la situation de l'entreprise
 - Outils de dépistage/hierarchisation
 - Outils d'observation, d'évaluation et d'analyse des situations à risque TMS
 - Mise en situation et exemples pratiques d'application
 - Pistes de solutions pour la prévention des TMS



Evaluation des contraintes posturales et de manutention

Objectifs :

- Définir les pathologies et problématiques liées aux contraintes posturales et de manutention
- Connaître les facteurs de risque professionnels et identifier les situations à risque
- Disposer d'outils et de méthodes pour évaluer/analyser les situations à risque

Durée : 2 journées

Programme de la formation :

- Connaissance de la problématique
 - Les évolutions du monde du travail et la question de la pénibilité
 - Pathologies et principaux facteurs professionnels
 - Statistiques et coûts des accidents du travail et maladies professionnelles
 - Effets et enjeux des TMS sur les organisations de travail (humains, économiques, organisationnels)
 - Les aides et appuis extérieurs à l'entreprise dans la démarche
- Les outils et méthodes mobilisables dans la démarche
 - Outils de dépistage/hiérarchisation des situations à risque
 - Outils d'observation, d'évaluation et d'analyse des situations de travail
 - Mise en situation et exemples pratiques d'application
- Les pistes de solutions pour la prévention des situations à risques
 - Les différents niveaux de prévention et les 9 principes généraux de prévention
 - Agir sur l'organisation du travail et les marges de manœuvre
 - Intégrer l'ergonomie dans la conception des situations et postes de travail
 - Agir sur les contraintes physiques par des solutions techniques
 - Informer et sensibiliser le personnel sur les contraintes posturales et de manutention



Sensibilisation aux risques liés à la manutention manuelle et aux contraintes posturales

Objectifs :

- Définir les pathologies et problématiques liées aux contraintes posturales et de manutention
- Connaître les facteurs de risque professionnels et identifier les situations à risque
- Disposer d'outils et de méthodes pour évaluer/analyser les situations à risque

Durée : ½ à 1 journée suivant contenu

Programme de la formation :

- Connaissance de la problématique liée aux manutentions et aux contraintes posturales
 - Les évolutions du monde du travail et la question de la pénibilité
 - Statistiques et coûts des accidents du travail et maladies professionnelles
 - Effets et enjeux de ces pathologies sur les organisations de travail (humains, économiques, organisationnels)
- Éléments d'anatomie et pathologies les plus fréquentes
 - Constitution du dos et causes du « mal de dos »
 - Pathologies musculo-squelettiques et causes professionnelles
- Les pistes de solutions pour la prévention des situations à risques
 - Les différents niveaux de prévention et les 9 principes généraux de prévention
 - Agir sur l'organisation du travail et les marges de manœuvre
 - Agir sur les contraintes physiques (poids de l'objet manipulé, durée et répétition, posture)
 - Mettre à disposition des moyens techniques adaptés
 - Techniques de manutention en vue de limiter les effets dorso-lombaires



Techniques et outils d'analyse d'un poste de travail

Objectifs :

- Connaître les différents facteurs de risque professionnels et identifier les situations à risque
- Disposer d'outils et de méthodes pour évaluer/analyser les situations à risque

Durée : 1 à 2 journées suivant contenu

Programme de la formation :

- Introduction à l'Ergonomie et concepts
 - Tâche prescrite vs. activité réelle
 - Schéma des 5 carrés
 - Observer pour comprendre l'activité réelle
 - Les outils d'observation et d'analyse
 - Organisation du travail et de la production
- Etude spatiale du poste de travail
 - Organisation de l'espace, flux de production
 - Implantation des postes, circulations
- Etude posturale du poste de travail
 - Modèles et normes anthropométriques et dimensionnels
 - Outils d'évaluation de postes de travail existants
 - Eléments de conception de situations de travail
- Evaluation de la charge physique et des manutentions
 - Références réglementaires et normatives
 - Méthodes d'évaluation des manutentions et du risque dorso-lombaire
 - Dispositifs d'aide à la manutention
- Etude environnementale du poste de travail (ambiance sonore, ambiance lumineuse, ambiance thermique,...)



Formation à l'ergonomie appliquée pour les services Méthodes

Objectifs :

- Acquérir les connaissances et principes de la méthodologie ergonomique
- Connaître les composantes et les déterminants du travail ainsi que les différents facteurs de risque professionnels
- Disposer d'outils et de méthodes pour évaluer/analyser les situations de travail

Durée : 1 à 2 journées suivant contenu

Programme de la formation :

- Présentation de l'Ergonomie
 - Définitions et objectifs
 - Enjeux et coûts de la non-prise en compte de l'ergonomie dans les organisations du travail (humains, économiques, organisationnels)
 - Ergonomie de conception et de correction
 - Les grandes étapes de la démarche ergonomique
- Compréhension et analyse de la situation de travail
 - Tâche prescrite vs. activité réelle
 - Schéma des 5 carrés
 - Activités physiques et cognitives au travail
 - Observer pour comprendre l'activité réelle
 - Les outils d'observation et d'analyse
- Principaux facteurs de risques et de contraintes présents dans les situations de travail (risques physiologiques, physiques, organisationnels,...)
- Eléments d'analyse du poste de travail
 - Organisation spatiale (implantation, circulation, espaces, flux)
 - Approche anthropométrique et dimensionnelle du poste de travail
 - Environnement physique (ambiances de travail)
 - Organisation du travail (horaires, cadences, contrôle,...)
 - Charge mentale et environnement psychosocial



Sensibilisation à l'ergonomie du travail sur écran

Objectifs :

- Être capable d'analyser sa situation de travail sur écran
- Connaître les éléments pour adopter une « bonne posture »
- Prévenir les douleurs, pathologies et situation d'inconfort liées au travail sur écran

Durée : 1 heure à ½ journée suivant contenu

Programme de la formation :

- Introduction : évolutions du monde du travail et des modes de vie
- Contraintes et problématiques liées au travail sur écran
 - Contraintes posturales : cervicalgies, dorsalgies, troubles musculo-squelettiques
 - Fatigue visuelle : effets et causes
 - Charge mentale et contraintes organisationnelles
- Principes ergonomiques d'aménagement du poste de travail sur écran
 - Réglage du siège de travail à sa morphologie et aux caractéristiques du poste
 - Positionnement des différents outils informatiques (écran, clavier, souris)
 - Adaptation des conditions d'éclairage
 - Organisation de l'espace de travail (implantation et aménagement du poste, accès et circulation)
- Solutions pratiques d'aménagement des situations de travail



Éléments de conception ergonomique des situations de travail tertiaires

Objectifs :

- Connaître les facteurs de risque professionnels des situations tertiaires
- Connaître les éléments à prendre en compte dans la conception des situations de travail tertiaires

Durée : 1 à 2 journées suivant contenu

Programme de la formation :

- Connaissance de la problématique liée aux situations de travail tertiaires
- Conception ergonomique des situations de travail
 - Connaissances des activités de travail et de leurs contraintes
 - Définition des conditions nécessaires aux activités tertiaires
 - Concepts d'organisation des espaces de travail et des circulations
- Éléments de conception des situations tertiaires :
 - Eclairage et travail sur écran (réglementation, éléments techniques, problèmes rencontrés, solutions)
 - Acoustique / Nuisances sonores (réglementation, éléments techniques, problèmes rencontrés, solutions)
 - Ventilation / Climatisation (réglementation, éléments techniques, problèmes rencontrés, solutions)
 - Solutions d'aménagement et matériels pour des situations ergonomiques



Construire une démarche d'évaluation et de prévention de la Pénibilité

Objectifs :

- Maîtriser l'ensemble de la réglementation en matière de pénibilité au travail
- Construire et mettre en place une démarche de prévention de la pénibilité
- Evaluer les différents facteurs de pénibilité et définir un plan d'actions de prévention

Durée : 1 à 2 journées suivant contenu

Programme de la formation :

- Pénibilité au travail : définition et contexte juridique
 - Comprendre les principales notions : pénibilité, usure, facteurs de risques...
 - Geste répétitif, exposition aux vibrations... : principaux facteurs de risques et seuils autorisés par la loi
 - Cerner les avantages de la mise en place d'une démarche de prévention de la pénibilité
 -
- Réaliser une approche qualitative de mesure de la pénibilité :
 - Lister les facteurs de pénibilité présents dans son entreprise
 - Identifier les métiers les plus touchés par la pénibilité
 - Méthodes et outils d'évaluation des différents facteurs de pénibilité
- Construire un plan d'actions de prévention de la pénibilité :
 - Hiérarchisation des facteurs de pénibilité présents
 - Elaboration de solutions de prévention
 - Définition, mise en œuvre du plan d'actions
 - Suivi et indicateurs de performance de la démarche pénibilité



Evaluation et prévention des nuisances sonores

Objectifs :

- Connaître les grandeurs physiques et les effets des nuisances sonores
- Disposer des éléments réglementaires relatifs aux nuisances sonores
- Maîtriser les méthodes d'évaluation et de prévention des nuisances sonores

Durée : 1 à 2 journées suivant contenu

Programme de la formation :

- Notions d'acoustique physique et de physiologie
 - Le principe physique du bruit et les grandeurs le caractérisant
 - La propagation du bruit
 - La physiologie de l'oreille humaine
 - Les effets du bruit
- Réglementation et normalisation relatives aux nuisances sonores
- Méthodologies et outils de mesurage du bruit
 - Dépistage sonométrique
 - Mesurage par la norme NF S 31-084 (ISO 9612)
 - Détermination de l'exposition sonore quotidienne au bruit
 - Analyse spectrale du bruit
 - Les appareils de mesures (application et utilisation)
- Solutions de prévention de l'exposition au bruit
 - Solutions de prévention collective (isolation acoustique, traitement acoustique, capotage, encoffrement)
 - Solutions de protection individuelle (typologie, choix, efficacité, détermination de l'exposition sonore résiduelle)



Sensibilisation aux risques sonores et à leur prévention

Objectifs :

- Connaître le fonctionnement de notre oreille et les sources de bruit
- Connaître les effets des nuisances sonores
- Avoir connaissance des moyens de se protéger des effets des nuisances sonores

Durée : 1 à 2 heures suivant contenu

Programme de la formation :

- Principe physique du bruit
- Fonctionnement de l'oreille
- Effets du bruit
- Solutions de prévention de l'exposition au bruit
 - Solutions de prévention collective (isolation acoustique, traitement acoustique, capotage, encoffrement)
 - Solutions de protection individuelle (typologie, choix, port, efficacité, niveau de protection)
 - Suivi médical préventif



Evaluation et prévention des vibrations

Objectifs :

- Connaître les grandeurs physiques et les effets des vibrations
- Disposer des éléments réglementaires relatifs aux vibrations
- Maîtriser les méthodes d'évaluation et de prévention des vibrations

Durée : 1 à 2 journées suivant contenu

Programme de la formation :

- Notions de base sur les vibrations
 - Le principe physique des vibrations et les grandeurs les caractérisant
 - Les modes de transmission des vibrations
 - Les effets des vibrations
- Réglementation et normalisation relatives aux vibrations
- Méthodologies et outils de mesurage des vibrations
 - Méthodes d'évaluation sans mesurage
 - Mesurage des vibrations main-bras
 - Mesurage des vibrations corps entier et détermination de l'efficacité du siège (facteur SEAT)
 - Détermination de l'exposition quotidienne aux vibrations
 - Les appareils de mesures (application et utilisation)
- Solutions de prévention collective et individuelle de l'exposition aux vibrations
 - Réduction des vibrations à la source
 - Réduction de la transmission des vibrations à l'opérateur
 - Organisation du travail et choix du matériel
 - Mise en œuvre d'un programme de maintenance efficace
 - Minimisation des effets de transmission des vibrations
 - Formation/sensibilisation des opérateurs



Sensibilisation aux risques vibratoires et à leur prévention

Objectifs :

- Comprendre le principe des vibrations et les sources de vibrations
- Connaître les différents effets des vibrations sur notre corps
- Avoir connaissance des moyens de se protéger des effets des vibrations

Durée : 1 à 2 heures suivant contenu

Programme de la formation :

- Principe physique des vibrations et modes de transmission à l'Homme
- Effets et pathologies induites par l'exposition aux vibrations
- Solutions de prévention collective et individuelle de l'exposition aux vibrations
 - Réduction des vibrations à la source
 - Réduction de la transmission des vibrations à l'opérateur
 - Organisation du travail et choix du matériel
 - Modes opératoires et types de conduites
 - Minimisation des effets de transmission des vibrations



Evaluation des situations d'éclairage

Objectifs :

- Connaître les grandeurs physiques relatives à l'éclairage
- Disposer des éléments réglementaires relatifs à l'éclairage
- Définir les éléments à prendre en compte pour une conception ergonomique des conditions d'éclairage

Durée : 1 à 2 journées suivant contenu

Programme de la formation :

- Notions de base sur l'éclairagisme et les contraintes liées à un éclairage inadapté
 - Grandeurs physiques relatives à l'éclairage (flux, intensité, éclairement, luminance,...)
 - Eclairage naturel et artificiel
 - Fatigue visuelle et éblouissement
- Réglementation et normalisation applicables aux situations de travail
- Méthodologies et outils de mesure des conditions d'éclairage
 - Matériel de mesure adapté (caractéristiques et utilisation)
 - Mesures des niveaux d'éclairement (mesure au poste, cartographie et uniformité)
 - Mesure des rapports de luminances (tâche, ergorama, panorama)
- Solutions d'éclairage des situations de travail
 - Implantation des postes de travail
 - Utilisation de l'éclairage naturel (indice de vitrage, canalisation)
 - Conception de l'installation d'éclairage artificiel (types de luminaires et de lampes, implantation, allumage)
 - Plan de maintenance de l'installation d'éclairage