

Prévention des TMS

Aménagement de poste et ergonomie au travail

Les TMS sont la première maladie professionnelle de France. Former vos salariés aux bons gestes est utile : leur apprendre à régler leur propre poste l'est encore plus.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les principes fondamentaux de l'ergonomie et leur lien avec la prévention TMS
- Réaliser un auto-diagnostic complet de son poste de travail avec la grille CDB
- Appliquer les réglages optimaux de son poste selon son morphotype (siège, écran, clavier, souris, éclairage, accessoires)
- Identifier les équipements complémentaires pertinents (repose-pieds, support écran, souris ergonomique, clavier split...)
- Pour les postes debout/physiques : aménager l'espace de travail pour réduire les contraintes de manutention et de posture
- Rédiger son plan d'amélioration de poste personnalisé avec priorisation et estimations de coût

Formats et tarifs

Formation complète avec diagnostic de poste 3 h 30 à partir de 415 € HT / session	Sensibilisation 1 h à partir de 118 € HT / session
--	---

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

Sensibilisation — 1 h

0-5 min	Accroche Question : 'Qui a déjà eu mal au dos, à l'épaule ou au poignet au travail ?' Lever de mains. 'La 1ère cause, c'est votre poste de travail - et ça se corrige en 10 minutes.'
5-20 min	Comprendre Les 5 facteurs de risque ergonomique : hauteur de travail inadaptée, distance œil-écran, position du clavier/souris, éclairage, siège mal réglé. La posture neutre : ce que c'est, pourquoi ça protège. Les zones d'inconfort les plus fréquentes et leur cause ergonomique.
20-40 min	Diagnostiquer et corriger Chaque participant va à son poste (ou simule sa posture assise). Le formateur passe individuellement (2-3 min/personne) : observer, corriger, expliquer. Corrections immédiates : hauteur siège, position écran, placement clavier/souris.
40-55 min	Outiller Remise de la fiche mémo 'Mon poste en 5 réglages'. Les équipements à faible coût qui changent tout (repose-pieds, rehausseur d'écran, souris verticale...). Les 2 gestes à faire chaque heure : micro-pause et repositionnement.
55-60 min	Clôture Quiz écrit : 3 questions (trace conservée). Présentation du format 3h30 avec diagnostic complet. Questionnaire satisfaction.

Formation complète avec diagnostic de poste — 3 h 30

0-10 min	Lancement Tour de table : prénom + poste + 'Ma douleur principale liée au travail'. Remise de la grille d'auto-diagnostic poste CDB. Organisation de la session (planning des passages en situ).
10-20 min	Positionnement Quiz positionnement (6 questions). Identification du niveau de connaissance ergonomique du groupe.
20-50 min	Module 1 - Principes ergonomiques Ergonomie : définition et enjeux. Posture neutre : colonne, membres supérieurs, membres inférieurs. Zones de confort et zones à risque. Les 5 grandes familles de postes et leurs contraintes spécifiques. Premiers réglages : siège (hauteur, profondeur, dossier, accoudoirs), écran (hauteur, distance, i
50-90 min	Auto-diagnostic sur grille Chaque participant remplit sa grille d'auto-diagnostic sur son propre poste (retour sur le poste ou depuis mémoire + photos). Identification des non-conformités. Priorisation des corrections.
90-100 min	Pause Pause 10 minutes + étirement guidé 3 minutes
100-150 min	Diagnostics in situ Le formateur passe sur chaque poste de travail (10-12 min par poste). Diagnostic systématique avec la grille. Corrections immédiates réalisées ensemble. Recommandations d'équipements complémentaires notées. Photos avant/après si accord du participant.
150-175 min	Module 2 - Équipements et solutions Tour d'horizon des équipements ergonomiques : coût, efficacité, priorité. Spécificités des postes debout et physiques : hauteur plan de travail, anti-fatigue, outillage adapté. Télétravail : les 3 erreurs les plus fréquentes et comment les corriger à moindre coût.
175-200 min	Plan d'amélioration personnalisé Chaque participant rédige son plan d'amélioration : corrections immédiates (gratuites), équipements à acquérir (avec estimation de coût), demandes à faire à l'employeur (format de fiche de demande fourni).
200-210 min	Évaluation et clôture QCM final. Grille auto-évaluation. Questionnaire satisfaction. Remise attestations.

Les informations pratiques

Public	Tout salarié, tous secteurs - priorité postes sédentaires et postes physiques
Prérequis	Aucun
Durée	Sensibilisation 1h Formation complète 3h30 avec diagnostic de poste
Effectif	4 à 12 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise (intervention sur les postes réels de travail)
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 118 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 118 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 415 € HT.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi.
Qui dispense	Ergonome ou ostéopathe / kinésithérapeute référencé(e) Integraall
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.
Sanction	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr