



# FORMATION INACS – FICHE PROGRAMME

## « INTRODUCTION A L'ERGONOMIE »

FORMATION EN PRESENTIEL OU DISTANCIEL

Diffusion

Version V 0.1

---

### Référence :

**Durée :** 3 jours (21 heures)

**Tarif :** 195€ HT par jour et par stagiaire (Prix Public)

**Contact :** [secretariat@inacs.fr](mailto:secretariat@inacs.fr)

---

### ❖ Public visé

- Élus et membres du Comité Social et Économique conformément à l'article L2315-63 du code du travail.

### ❖ Prérequis

- Aucun prérequis pour participer à cette formation

### ❖ Objectifs opérationnels / compétences visées

- S'approprier les notions de base de l'ergonomie.
- Comprendre le rôle et la mission d'un ergonome
- Intégrer les notions de rythme physique et de charge mentale.
- Distinguer l'espace corporel de l'espace de travail.

**Institut National de l'Alimentation, des Commerces et des Services**

15, avenue Victor Hugo – 92170 Vanves - [secretariat@inacs.fr](mailto:secretariat@inacs.fr)

Enregistré sous le n° 11752406275 auprès du Préfet de Région d'Ile de France -

N° Siret : 403828023 00032 – TVA : FR 59 403 828 023

## « INTRODUCTION A L'ERGONOMIE »

FORMATION EN PRESENTIEL OU DISTANCIEL

Diffusion

Version V 0.1

### ❖ Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Organiser sa démarche ergonomique
- Travailler sur l'aménagement des espaces de travail
- Pratiquer l'analyse ergonomique d'un poste de travail

### ❖ Durée et modalités d'organisation

- Durée totale : 3 journées, soit 21 heures
- Horaires : matin : 09h00 – 12h30 / après-midi : 13h30 – 17h00
- Type de formation : inter entreprise ou intra entreprise
- Organisation : formation en présentiel ou en distanciel
- Nombre de stagiaires prévu : minimum 6 / maximum 10

### ❖ Lieu de réalisation de l'action de formation

- INACS – 15 Avenue Victor Hugo – 92170 VANVES  
Ligne 13 – Malakoff Plateau de Vanves  
Bus 58 – Arrêt Michelet

**Institut National de l'Alimentation, des Commerces et des Services**

15, avenue Victor Hugo – 92170 Vanves - [secretariat@inacs.fr](mailto:secretariat@inacs.fr)

Enregistré sous le n° 11752406275 auprès du Préfet de Région d'Ile de France -

N° Siret : 403828023 00032 – TVA : FR 59 403 828 023



# FORMATION INACS – FICHE PROGRAMME

## « INTRODUCTION A L'ERGONOMIE »

FORMATION EN PRESENTIEL OU DISTANCIEL

Diffusion

Version V 0.1

- Sur le site de l'entreprise ou dans des salles de séminaire lors de formation intra-entreprise

### ❖ Accessibilité & prise en compte des situations de handicap

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter nos locaux, nos modalités pédagogiques et d'animation de la formation en fonction de la situation de handicap portée à notre connaissance. En fonction des besoins spécifiques, nous mettrons tout en œuvre avec nos partenaires spécialisés pour réaliser la prestation.

Le référent handicap est Mr Hugo Crimersmois. Pour toute demande, merci de bien vouloir le contacter par mail : [hugo.crimersmois@dohconsultants.com](mailto:hugo.crimersmois@dohconsultants.com)

### ❖ Délai d'accès

La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est de 2 mois.

**Institut National de l'Alimentation, des Commerces et des Services**

15, avenue Victor Hugo – 92170 Vanves - [secretariat@inacs.fr](mailto:secretariat@inacs.fr)

Enregistré sous le n° 11752406275 auprès du Préfet de Région d'Ile de France -

N° Siret : 403828023 00032 – TVA : FR 59 403 828 023



# FORMATION INACS – FICHE PROGRAMME

## « INTRODUCTION A L'ERGONOMIE »

FORMATION EN PRESENTIEL OU DISTANCIEL

Diffusion

Version V 0.1

### ❖ Prix de la prestation

- **195€ HT par jour et par stagiaire soit 585€ HT pour trois jours par stagiaire**

Tous les prix sont indiqués en euros et hors taxes. Ils sont à majorer de la TVA au taux en vigueur au jour de l'émission de la facture correspondante.

***Les frais réels de mission de l'animateur : déplacement - repas - hôtel, seront refacturés à l'entreprise.***

***Les frais de déplacement, de restauration et d'hébergement des stagiaires ainsi que la location de la salle seront pris en charge directement par l'entreprise.***

L'INACS fournira tout document et pièce de nature à justifier la réalité et la validité des dépenses de formation engagées à ce titre.

### ❖ Modalités de règlement

Le paiement sera dû à 30 jours à compter de la date de réception de la facture.

### ❖ Méthodes et moyens pédagogiques

Les méthodes pédagogiques sont basées sur les échanges : alternance de méthodes expositive, démonstrative et participative. Les apports théoriques doivent servir à

**Institut National de l'Alimentation, des Commerces et des Services**

15, avenue Victor Hugo – 92170 Vanves - [secretariat@inacs.fr](mailto:secretariat@inacs.fr)

Enregistré sous le n° 11752406275 auprès du Préfet de Région d'Ile de France -

N° Siret : 403828023 00032 – TVA : FR 59 403 828 023



# FORMATION INACS – FICHE PROGRAMME

## « INTRODUCTION A L'ERGONOMIE »

FORMATION EN PRESENTIEL OU DISTANCIEL

Diffusion

Version V 0.1

construire des outils, un raisonnement et aider l' élu à situer et adapter son rôle au sein de l'instance.

Le support d'animation, diaporama Powerpoint, permet d'établir un plan et un déroulé cohérent pour l'appropriation des éléments et la construction pédagogique nécessaire pour la réalisation des objectifs.

Les exercices pratiques seront effectués individuellement ou collectivement, et doivent permettre aux stagiaires de disposer des outils nécessaires pour mettre en pratique et maîtriser les règles de leurs fonctions électives.

Les mises en situation seront contextualisées à la situation des élus à partir d'exemples pratiques proposés par le formateur ou les stagiaires.

Les différents exercices pratiques agissent en tant qu'évaluations en cours de formation et permettent ainsi d'adapter le rythme pédagogique au niveau des apprenants. Le formateur pourra, en fonction des situations, adapter la durée et l'approche de certains thèmes qui demanderaient davantage d'explications.

**Institut National de l'Alimentation, des Commerces et des Services**

15, avenue Victor Hugo – 92170 Vanves - [secretariat@inacs.fr](mailto:secretariat@inacs.fr)

Enregistré sous le n° 11752406275 auprès du Préfet de Région d'Ile de France -

N° Siret : 403828023 00032 – TVA : FR 59 403 828 023

### ❖ Programme de la formation

#### 1 – L'ergonomie... Qu'est-ce ? A quoi cela sert-il ?

- Améliorer le poste de travail :
  - Intérêt de l'ergonomie pour l'efficacité et la productivité au travail ;
  - Les obligations légales mais avec ou sans ergonome ou ergonomie.
  - Nous sommes tous des ergonomes... En êtes-vous si certains ?
- Les bases grandes fonctions du corps humain et les indicateurs de la souffrance au travail.

#### 2 - Travailler sur l'aménagement des espaces de travail

- Qu'entend-on par espace corporel et espace de travail ?
- Comment concevoir du mobilier ?
- Cas du poste informatique.
- Cas du réassort au niveau.

#### 3 - Pratiquer l'analyse ergonomique d'un poste de travail

- Choix des postes de travail à analyser.
- Analyse des postes en salle avec le guide ergonomique fourni
- Constitution des équipes de deux pour débiter en magasin l'analyse ergonomique.

**Institut National de l'Alimentation, des Commerces et des Services**

15, avenue Victor Hugo – 92170 Vanves - secretariat@inacs.fr

Enregistré sous le n° 11752406275 auprès du Préfet de Région d'Ile de France -

N° Siret : 403828023 00032 – TVA : FR 59 403 828 023

### 4 - Passer de l'ergonomie au développement du bien-être au travail

- Mesurer et agir sur la charge mentale.
- Anticiper les facteurs de charge mentale : outil de mesure.
- Intégrer l'impact des rythmes de travail.
- Réaliser un diagnostic ergonomique.
- Impliquer les acteurs : DRH, CSE, CSSCT médecins du travail.

Au bout d'une semaine, envoi des analyses des postes par chaque binôme.

Après réception par le formateur des analyses de postes, troisième journée de restitution et de recherche collégiale de solutions.

#### ❖ Moyens d'encadrement

Pour toute demande d'information, le participant peut contacter l'organisme INACS durant les heures suivantes du lundi au vendredi de 9h00/12h30 et 13h30/17h00 :

Nom du contact : Linda MAREGHNIA ou Sinthia THAVANESALINGAM

- Soit par téléphone : 01 86 90 43 79
- Soit par mail : [secretariat@inacs.fr](mailto:secretariat@inacs.fr)

Vous pouvez également envoyer votre demande en ligne en remplissant le Bulletin d'inscription sur le site internet de l'INACS : [www.inacs.fr](http://www.inacs.fr)

**Institut National de l'Alimentation, des Commerces et des Services**

15, avenue Victor Hugo – 92170 Vanves - [secretariat@inacs.fr](mailto:secretariat@inacs.fr)

Enregistré sous le n° 11752406275 auprès du Préfet de Région d'Ile de France -

N° Siret : 403828023 00032 – TVA : FR 59 403 828 023

## « INTRODUCTION A L'ERGONOMIE »

FORMATION EN PRESENTIEL OU DISTANCIEL

Diffusion

Version V 0.1

Le référent pédagogique est Michel ENGUELZ. Pour toute demande vous pouvez le contacter par mail : [michel.enguelz@inacs.fr](mailto:michel.enguelz@inacs.fr)

### ❖ Moyens pédagogiques et techniques

#### ➤ Supports

Les participants recevront le support de la formation en format PDF envoyé par mail par l'intervenant.

#### ➤ Matériel nécessaire pour la formation en présentiel

- Une salle dont la taille est compatible avec le plan gouvernemental de lutte contre l'épidémie de COVID-19 en vigueur au moment de la formation
- Un vidéo projecteur et la possibilité de sonorisation
- 1 paperboard
- Une connexion internet

#### ➤ Matériel nécessaire pour la formation en distanciel

- Un ordinateur comprenant un micro, une enceinte
- Une connexion Internet

### ❖ Modalités de suivi et d'évaluation

- La convocation, le livret d'accueil et le questionnaire d'entrée sont envoyés à l'apprenant 15 jours avant le début de la formation.

**Institut National de l'Alimentation, des Commerces et des Services**

15, avenue Victor Hugo – 92170 Vanves - [secretariat@inacs.fr](mailto:secretariat@inacs.fr)

Enregistré sous le n° 11752406275 auprès du Préfet de Région d'Ile de France -

N° Siret : 403828023 00032 – TVA : FR 59 403 828 023



## « INTRODUCTION A L'ERGONOMIE »

FORMATION EN PRESENTIEL OU DISTANCIEL

Diffusion

Version V 0.1

- L'intervenant remet le règlement intérieur, signe et fait signer la feuille d'émargement au stagiaire par demi-journées.
- L'attestation de formation est remise au stagiaire à la fin de la formation.

Le livret d'accueil et le règlement intérieur sont consultables sur notre site [www.inacs.fr](http://www.inacs.fr) dans la rubrique « inscription ».

### ➤ **Évaluation formative**

Chaque séquence fait l'objet d'un échange avec les stagiaires pour déterminer les compétences acquises (savoir, savoir-faire et savoir-être). Chaque matin en début de journée, il est procédé à une « réactivation de mémoire », forme d'évaluation sur l'acquisition des connaissances de la veille et suivi cohérent du déroulé pédagogique.

### ➤ **Exercices pratiques /Cas pratiques**

Quizz interactif individuel de fin de stage sur le téléphone. Contexte ludique  
20 questions portant sur les aspects et éléments généraux vus lors de la formation.  
Objectif : obtenir au moins 13 bonnes réponses  
Correction collective – Débriefing – Remédiations

- Travail et exercices d'analyse de poste de travail
  - o Cas du poste informatique.
  - o Cas du réassort au niveau.
- Exercice pratique : choix et analyse ergonomique de deux postes de travail dans l'entreprise.

**Institut National de l'Alimentation, des Commerces et des Services**

15, avenue Victor Hugo – 92170 Vanves - [secretariat@inacs.fr](mailto:secretariat@inacs.fr)

Enregistré sous le n° 11752406275 auprès du Préfet de Région d'Ile de France -

N° Siret : 403828023 00032 – TVA : FR 59 403 828 023

## « INTRODUCTION A L'ERGONOMIE »

FORMATION EN PRESENTIEL OU DISTANCIEL

Diffusion

Version V 0.1

### ➤ Évaluation sommative de la satisfaction du participant

- Évaluation « à chaud » de la satisfaction et du ressenti général individuel des apprenants : expression des points positifs et axes d'amélioration à mettre en place – Analyse globale
- Évaluation « à chaud » de la formation par un questionnaire INACS remis au stagiaire à la fin de la formation
- Évaluation « à froid » de la formation par un questionnaire INACS envoyé aux stagiaires sous 2 mois par mail

### Bon pour accord

Entreprise :

Nom du contact :

Adresse de facturation :

Signature :

Le Directeur de l'INACS



**Institut National de l'Alimentation, des Commerces et des Services**  
15, avenue Victor Hugo – 92170 Vanves - [secretariat@inacs.fr](mailto:secretariat@inacs.fr)  
Enregistré sous le n° 11752406275 auprès du Préfet de Région d'Ile de France -  
N° Siret : 403828023 00032 – TVA : FR 59 403 828 023