



ERGONOMIE SUR LA ROUTE

CHAUFFEUR OU COMMERCIAL

ERGONOMIE DU VÉHICULE - ATTITUDE DYNAMIQUE

Le Code du Bien-Être au travail, livre VIII - titre 3, impose aux employeurs de prendre des mesures afin de garantir le Bien-Être de leur personnel. L'ergonomie figure au rang des principaux domaines concernés, aux côtés de la sécurité du travail, de la protection de la santé, des aspects psychosociaux, de l'hygiène du travail, de l'embellissement du lieu de travail et des mesures prises par l'entreprise en matière d'environnement pour ce qui concerne leur influence sur les autres domaines.

PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à toute personne avec ou sans expérience.

OBJECTIF

- Conscientisation des travailleurs à la prévention des troubles liés à leur activité professionnelle.
- Autonomie des travailleurs dans le réglage du véhicule.
- Engagement des travailleurs dans l'évolution de leur comportement, garante d'une bonne santé physique et mentale.
- Application des gestes économiques, des postures de base et des exercices de soulagement.

PRÉREQUIS

Il n'y a pas de prérequis exigé pour cette formation.

CONTENU

- **Thématique**
 - **Prévention des risques liés au profil sur la route**
Être de nombreuses heures derrière son volant peut paraître anodin pour la santé. Néanmoins, l'inactivité physique et le stress lié au trafic peuvent engendrer des risques pour la santé des travailleurs. Conduire son véhicule requiert peu de force, mais aussi peu de mouvements. En gardant la même position durant une longue période, on sollicite les mêmes groupes musculaires et les mêmes pressions articulaires de manière prolongée. La circulation sanguine est entravée et les toxines s'accumulent. Ceci provoque une sensation de fatigue qui peut être dangereuse au volant, mais entraîne aussi à long terme des lésions. L'homme adapte facilement son corps, même s'il doit pour cela adopter une position ou un comportement assez peu naturel. À long terme, une mauvaise position de conduite et un comportement peu dynamique peuvent représenter une charge importante pour le corps et l'esprit.
- **Méthode**
 - Conscientisation sur les risques liés au temps passé dans le véhicule.
 - Correction des réglages du véhicule.
 - Exercices pratiques de détente mentale et physique au volant.
 - Exercices pratiques de stimulation de la musculature au volant.
 - Présentation ludique et interactive.
 - Conseils personnalisés.
- **Programme**
 - **Conscientisation en session collective**
Conscientisation du personnel aux risques liés à la fonction et pistes de solution en interaction avec leur ressenti.

- **Thèmes abordés**
 - Les risques liés à l'inactivité physique derrière le volant: les troubles musculosquelettiques, les maux de dos, les problèmes circulatoires, le manque d'attention, la baisse de concentration...
 - La gestion du stress au volant.
 - Le comportement dynamique : l'importance de bouger par des mobilisations articulaires, des étirements, des exercices de respiration, des exercices oculaires, de prendre des micro-pauses sur la route,... et de bien s'hydrater.
 - Apprentissage de la bonne manutention pour charger et décharger son véhicule.
- **Coaching Sur le parking**
 - Interactivité avec l'employé sur son comportement au volant, le comportement au quotidien et les postures adoptées.
 - En synergie avec l'employé, réglage du véhicule afin de le rendre autonome si la personne est amenée à devoir changer régulièrement de véhicule (hauteur du siège, profondeur, soutien lombaire,...).
 - Mise en pratique d'exercices de manutention de charge.
 - Mise en pratique d'exercices physiques de détente et de stimulation musculaire.
- **Support remis**
 - Une fiche mémo de rappel des gestes et postures d'échauffement et d'étirement.
 - Un sticker par participant.
 - Lien vers le manuel de formation en ligne.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Formation théorique et pratique.

DURÉE ET HORAIRE

1/2 jour | De 08h30 à 12h30 ou de 13h00 à 17h00.

PROCESSUS D'ÉVALUATION

Validation des acquis par le formateur durant les exercices pratiques.

ATTESTATION ET/OU CERTIFICAT

A la suite de cette formation, une attestation de formation vous sera délivrée.

PARTICIPANTS

12 personnes.

LANGUE(S)

Français.

LIEU(X)

Nos centres de formation : Marchienne-au-Pont, Seraing, Louvain-la-Neuve | Sur site du client.

INFORMATIONS COMMERCIALES

FORMULE(S)

Formation en centre : repas non compris, eau et boissons chaudes comprises | Formations en clientèle : repas et eau non compris.

PRIX

Sur demande.

AIDES AU FINANCEMENT

La formation est agréée dans le cadre du dispositif Chèques-Formation de la Région wallonne.

AUTRES FORMATIONS INTÉRESSANTES

Toutes les formations de l'École du Dos et de la Santé.

AVEZ-VOUS BESOIN DE MATÉRIEL DE SÉCURITÉ ?

Matériel ergonomique.
CONTACTEZ-NOUS !

PLUS D'INFOS ? CONTACTEZ-NOUS