



# Ergonomie : au travail !

CONSEILS ERGONOMIQUES  
POUR L'ENSEIGNEMENT ET  
LA FORMATION PROFESSIONNELLE

EU Project ErgoHair VS/2017/0077

ergoHair



Ce projet a été développé  
avec le soutien de la  
Commission européenne.

# Ergonomie : au travail !

CONSEILS ERGONOMIQUES POUR L'ENSEIGNEMENT  
ET LA FORMATION PROFESSIONNELLE

## ENSEIGNEMENT

### Enseignement professionnel

- Lancez les campagnes sur la prévention et la sensibilisation le plus tôt possible. Commencez déjà à éveiller les consciences pendant la période de scolarisation, car il est plus facile d'apprendre correctement une chose que de rectifier un mauvais comportement.
- Intégrez si possible un module dans le système de la qualification professionnelle éducative du système d'éducation nationale.
- Informez les élèves des risques professionnels, des maladies professionnelles, des affections dues au travail.
- Utilisez du matériel éducatif qui rend visible ce qui se passe dans le corps lorsque différentes positions sont adoptées (par ex. la colonne vertébrale avec les disques intervertébraux qui sont mis sous pression ou le correcteur de posture).
- Sensibilisez les élèves à l'importance d'une bonne position de travail et de bonnes techniques de travail, d'un équipement ergonomique, d'une variation dans les tâches, de la prise de pauses et d'un style de vie sain (à intégrer également dans les examens).
- Il est primordial que les écoles disposent elles aussi d'équipements ergonomiques.
- En matière de prévention, il est également important de fixer un cadre réaliste.
- Les enseignants doivent être suffisamment compétents et doivent donner le bon exemple en matière d'ergonomie.
- Offrez également des exercices physiques dans les écoles.
- Utilisez des méthodes pédagogiques diversifiées et variées afin d'augmenter l'implication des élèves.
- Prenez en compte les tendances actuelles suivies par les jeunes :
  - Que pour eux, une bonne santé et la prévention de TMS est beaucoup plus important que pour les anciennes générations.
  - Qu'un style de vie sain et actif est très important pour eux.
  - Qu'ils sont très sensibles aux dernières techniques et qu'ils veulent être mobiles en permanence. Utilisez la numérisation et les smartphones, les applis, le matériel vidéo, les simulations 3D,...
- Réalisez que le matériel éducatif et les simulations... ne pourront jamais remplacer le rôle d'enseignant/de coach.
- Veillez à proposer du matériel de formation cohérent.
- Donnez des explications, procurez des informations (par ex. par le biais d'un lien) et veillez à ce que les élèves comprennent tout correctement.
- Laissez les élèves découvrir eux-mêmes les avantages d'adopter un comportement sain et sûr (se l'approprier).
- Prévoyez suffisamment d'interaction et de participation.
- Validez les résultats et le comportement correct.

### Formation (tout au long de la vie)

- Intégrez la prévention ergonomique dans les formations techniques.
- Les enseignants doivent être suffisamment compétents et donner le bon exemple en matière d'ergonomie, ou combinez un formateur expérimenté avec un coach en ergonomie pratique.
- Prévoyez des équipements ergonomiques dans les centres de formation.
- Utilisez du matériel éducatif qui rend visible ce qui se passe dans le corps lorsque différentes positions sont adoptées (par ex. la colonne vertébrale avec les disques intervertébraux qui sont mis sous pression ou le correcteur de posture).
- Veillez à la sensibilisation en matière d'ergonomie, de plaintes dues au travail, de mouvements répétitifs, de variation dans les tâches, de la prise de pauses et d'un style de vie sain.
- Offrez des exercices physiques pendant la formation ou l'atelier
  - Commencez par des exercices que tout le monde est capable d'effectuer en circonstances normales, afin que l'on sente que ces exercices sont faisables pour les personnes présentes. Après avoir effectué les exercices, les participants comprennent vite qu'ils ne sont pas au mieux de leur forme.
  - Sensibilisez les participants à continuer à pratiquer ces exercices après la formation.
- Informez bien les participants à propos des TMS et faites une démonstration. Montrez-leur par ex. comment une certaine position peut influencer une douleur potentielle.
- Essayez de réveiller la curiosité des participants par de nouvelles informations intéressantes, qui sont aussi pertinentes pour leur situation personnelle.
- Essayez d'associer le contenu de la formation à du positif.
- Faites que les participants découvrent par eux-mêmes les avantages de s'approprier un comportement sain et sûr (se l'approprier).
- Prévoyez suffisamment d'interaction et de participation.
- Validez les résultats et le comportement correct.
- Offrez une alimentation saine pendant la formation/l'atelier afin de familiariser les participants à l'alimentation saine.