



ATELIER

# Ergo-drive : ergonomie au volant

## Quoi ?

Quels maux (de dos) peuvent affecter vos collaborateurs lorsqu'ils conduisent un véhicule et comment les éviter ? Cet atelier interactif et orienté vers la pratique leur fournit des informations détaillées et des conseils pratiques pour entrer et sortir du véhicule, régler correctement le siège du conducteur et le volant, varier la position de conduite, etc. En outre, ils apprennent des exercices simples mais utiles à effectuer à la maison et pendant leurs déplacements.

## Pourquoi ?

Les Belges passent en moyenne 53 minutes par jour au volant. Les chauffeurs professionnels y passent parfois toute la journée. Le fait d'être régulièrement assis au volant pour le travail peut entraîner des maux (de dos).

Au cours de cette formation axée sur la pratique, différents points d'attention en matière d'ergonomie sont abordés, notamment l'impact de la charge posturale. Vos collaborateurs apprennent à reconnaître, limiter et éviter les risques pour, à terme, ressentir moins de douleurs (au dos).

## Pour qui ?

Cet atelier s'adresse à toutes les organisations dont les collaborateurs conduisent régulièrement un véhicule : trajets domicile-lieu de travail, ventes, services extérieurs, fret, (mini)bus, construction, transport interne, préparation de commandes, etc.

## Comment ?

- ✔ Au sein de l'entreprise\*
- ✔ Au maximum 15 participants par formation
- ✔ Durée : 2 heures

Session de formation pratique de 2 heures avec application pratique en groupe.

- Aperçu des maux (de dos) liés au travail, vigilance et aspects liés à la sécurité
- Conseils pratiques pour améliorer et varier la posture de conduite
- Application pratique en groupe avec 1 véhicule : réglages généraux, points d'achoppement, conseils d'amélioration
- Exercices préventifs ciblés

Option : conseils individuels

- A l'issue de la session de formation en groupe, les participants reçoivent chacun des conseils individuels dans leur véhicule.
- Coaching individuel avec évaluation et optimisation de la position de conduite et des réglages
- Rapport contenant des conseils individuels par participant

\* Peut également se faire en ligne, dans le cadre d'une formation virtuelle de 50 minutes (sans application pratique).

## Résultat

Vos collaborateurs peuvent immédiatement appliquer les connaissances acquises à leur situation de travail. En outre, le nombre de maux diminuera à terme. Vous favorisez ainsi non seulement la satisfaction et le bien-être de vos collaborateurs, mais aussi leur sécurité et leurs prestations.

## Besoin de plus ?

Faites également appel à nous pour une analyse des risques spécifique à l'ergonomie, complétée par des conseils. Nous identifions les risques spécifiques de vos conducteurs et formulons des recommandations claires à des fins d'amélioration (directives d'achat, formation destinée aux nouveaux collaborateurs, sélection d'outils éventuels, etc.).