

CATALOGUE DE FORMATIONS EN  
**ERGONOMIE**  
2025-2026



VINCENT  
**ERGONOMIE**

Membre du Groupe PhysioExtra



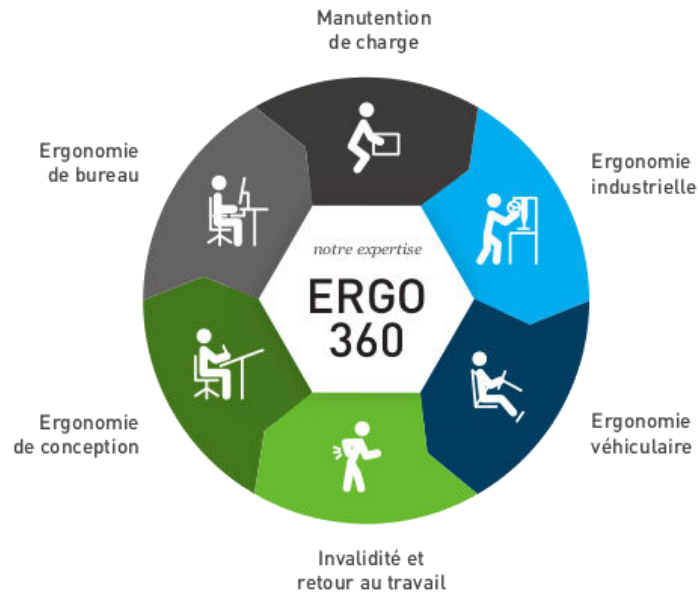
# TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES.....	i
PRÉSENTATION DE LA FIRME.....	1
POURQUOI CHOISIR VINCENT ERGONOMIE? .....	2
NOS FORMATEURS .....	3
NOS PARTENAIRES.....	4
ERGONOMIE DE BUREAU .....	5
PERSONNE-RESSOURCE EN ERGONOMIE DE BUREAU (ERGO-COACH) .....	6
GESTION DES CLIENTS DIFFICILES EN ERGONOMIE DE BUREAU .....	7
FORMATION-INTERVENTION EN ERGONOMIE DE BUREAU.....	8
CONFÉRENCE SUR L'ERGONOMIE À L'HEURE DU TRAVAIL EN MODE HYBRIDE.....	9
CONFÉRENCE SUR L'ERGONOMIE EN TÉLÉTRAVAIL .....	10
ERGONOMIE   BUREAU À LA MAISON.....	11
ERGONOMIE DE BUREAU : SAVOIR AMÉNAGER UN POSTE DE TRAVAIL INFORMATISÉ .....	12
PARCOURS ERGO 360 ERGONOMIE BUREAU ET CONCEPTION.....	13
MANUTENTION DE CHARGES .....	14
FORMATION FORMATEURS EN MANUTENTION MANUELLE .....	15
FORMATION GÉNÉRALE SUR LA MANUTENTION MANUELLE .....	16
FORMATION AVANCÉE SUR LA MANUTENTION MANUELLE .....	17
MANUTENTION SÉCURITAIRE : FAITES-VOUS LE POIDS? .....	18
PARCOURS ERGO360 ERGONOMIE INDUSTRIELLE ET MANUTENTION MANUELLE .....	19
FORMATIONS SPÉCIALISÉES EN MANUTENTION MANUELLE.....	20
PRÉVENTION DES BLESSURES EN BIBLIOTHÈQUE.....	21
CONCEPTION DES ESPACES .....	22
CONCILIER ERGONOMIE ET DESIGN .....	23
L'ERGONOMIE À L'HEURE DU MODE DE TRAVAIL HYBRIDE .....	24
ESPACE DE TRAVAIL OUVERTS ET COLLABORATIFS .....	25
ERGONOMIE ET BÂTIMENT DURABLE : LEED, WELL ET FITWEL .....	26
L'ERGONOMIE ET LES COMPTOIRS DE SERVICE.....	27
L'ERGONOMIE AU SERVICE DES DESIGNERS : LES MILIEUX HÔTELIERS.....	28
ERGONOMIE INDUSTRIELLE .....	29
IDENTIFICATION ET GESTION DES RISQUES ERGONOMIQUES EN MILIEU INDUSTRIEL .....	30
PRÉVENTION DES TMS AUX MEMBRES SUPÉRIEURS .....	31
PARCOURS ERGO 360 ERGONOMIE INDUSTRIELLE ET GESTION DES TMS .....	32
PARCOURS ERGO 360 ERGONOMIE INDUSTRIELLE ET CONCEPTION .....	33
INVALIDITÉ ET RETOUR AU TRAVAIL.....	34

<b>INVALIDITÉ ET RETOUR AU TRAVAIL</b> .....	<b>35</b>
<b>ERGONOMIE DE VÉHICULE</b> .....	<b>36</b>
<b>PERSONNE-RESSOURCE EN ERGONOMIE VÉHICULAIRE</b> .....	<b>37</b>
<b>POURQUOI PAS, UNE FORMATION EN LIGNE?</b> .....	<b>38</b>
<b>L'ERGONOMIE AU BUREAU – EMPLOYÉ (20 minutes)</b> .....	<b>39</b>
<b>L'ERGONOMIE EN BIBLIOTHÈQUE – EMPLOYÉ (23 minutes)</b> .....	<b>39</b>
<b>NOUS CONTACTER</b> .....	<b>40</b>

## PRÉSENTATION DE LA FIRME

Fondée en 2005, Vincent Ergonomie Inc. offre des services-conseils en ergonomie. L'entreprise intervient aussi bien au sein du milieu municipal que du milieu institutionnel, de la PME et de la grande entreprise. La firme offre des services de prévention dans l'ensemble des champs de l'ergonomie, dont l'ergonomie de bureau, la manutention de charge, l'ergonomie industrielle, l'invalidité et le retour au travail, la conception des espaces et l'ergonomie véhiculaire.



**Figure 1 Expertise ERGO 360 de Vincent Ergonomie**

Nos solutions comprennent des interventions directes, la conception d'espace de travail ainsi qu'un important volet formation détaillé dans le présent catalogue.

Vincent Ergonomie Inc. est formateur agréé par la Commission des partenaires du marché du travail (CPMT), numéro de certificat d'organisme formateur 0056173. Nos formations sont donc admissibles dans le cadre de la *Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre*, couramment appelé loi du 1 %.

## POURQUOI CHOISIR VINCENT ERGONOMIE?

### L'EXPERTISE

Nos formateurs sont tous ergonomes. Ceux-ci maîtrisent plus que leur contenu de formation, ils peuvent donc répondre à toutes vos questions liées à la matière enseignée et même davantage. Peu importe la formule (présentielle, en ligne ou asynchrone) faites affaires avec nous pour atteindre vos objectifs de formation en ergonomie.

### L'EXPÉRIENCE

Depuis plus de 17 ans, nous avons formé des milliers de personnes que ce soient des travailleurs, des gestionnaires ou des professionnels dans divers milieux. Nos formateurs savent s'adapter aux diverses clientèles. Avec une forte expérience pour les milieux syndiqués, notre approche reste basée sur un discours neutre et objectif.

### LA CAPACITÉ

Avec notre équipe de formateurs, nous sommes en mesure de vous soutenir, que ce soit pour un ou plusieurs groupes, et ce, partout au Québec. Si vous désirez être autonome, nous pouvons former des formateurs au sein de votre entreprise avec tous les outils requis (présentation Powerpoint, exercices et guide du formateurs).

### LA NOTORIÉTÉ

Vincent Ergonomie s'est forgé une solide réputation d'expertise, d'excellence et de fiabilité. C'est pourquoi, de nombreuses entreprises et organisations font appel à nous pour développer et diffuser des contenus de formation originaux.

**APDIQ** Association professionnelle  
des designers d'intérieur  
du Québec

**Centre patronal SST**  
Formation et expertise

**Bâtiment  
durable  
Québec**

## NOS FORMATEURS



Patrick Vincent, DESS, CCPE, WELL AP  
Ergonome certifié, kinésiologue  
Président-directeur général



Karine Beaudry, DESS, CCPE  
Ergonome certifiée, designer  
Cheffe de pratique



Marie-Pierre Morvan, M. Sc.  
Ergonome, kinésiologue accréditée



Andréanne Laliberté, M. Sc.  
Ergonome, kinésiologue



Louis-Philippe Martin, M. Sc.  
Ergonome, ingénieur



Janie Beaudoin, B. Sc., EA  
Ergonome, kinésiologue



Cyril Groben, M. Sc.  
Ergonome

## NOS PARTENAIRES

Au fil des ans, Vincent Ergonomie a développé des formations et conférences sur mesure pour diverses organisations. Par ordre alphabétique, voici quelques-uns de nos partenaires :

- Association professionnelle des designers d'intérieur du Québec (APDIQ)
- Association québécoise pour l'hygiène, la santé et la sécurité du travail (AQHSST)
- Bâtiment durable Québec (BDQ)
- Centre patronal SST
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)
- Conseil du patronat du Québec (CPQ)
- Contech
- Corporation des bibliothécaires professionnels du Québec (CBPQ)
- Index-Design
- Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST)
- Télétravail Québec
- Etc.



A low-angle, upward-looking photograph of several modern skyscrapers with glass facades. The buildings are set against a pale, overcast sky. Some windows are illuminated from within, creating a warm glow. In the foreground, a dark, geometric structure with a grid-like pattern is visible, possibly a part of a building's entrance or a walkway. The overall mood is professional and architectural.

## ERGONOMIE DE BUREAU

## Formation Ergonomie de bureau



### **PERSONNE-RESSOURCE EN ERGONOMIE DE BUREAU (ERGO-COACH)**

#### **Présentation**

Cette formation s'adresse aux entreprises et organisations qui visent à devenir autonome et proactif en matière d'ergonomie de bureau.

#### **Public cible**

Cette formation est destinée à toutes personnes impliquées en prévention dont les responsables des ressources humaines, les responsables des immeubles, les responsables des achats et les responsables des technologies de l'information.

#### **Objectifs**

- Mettre en place un système de gestion de l'ergonomie de bureau pour prévenir et faciliter la prise en charge rapide des problèmes musculosquelettiques et oculo-visuels
- Identifier les facteurs de risques ergonomiques à un poste de travail informatisé, les non-conformités à la norme CSA Z412 sur l'ergonomie de bureau afin d'ajuster et optimiser le mobilier en place
- Évaluer ergonomiquement un poste de travail informatisé afin de proposer des solutions permettant d'éviter des problèmes musculosquelettiques et oculo-visuels

#### **Contenu**

- Introduction à l'ergonomie et présentation des éléments d'un système efficace de gestion de l'ergonomie au bureau
- Les principaux facteurs de risques ergonomiques du travail à l'ordinateur
- Comment ajuster un poste de travail informatique de façon ergonomique
- Comment contrer la fatigue musculaire et oculo-visuelle
- Comment utiliser les outils (questionnaire de symptômes et grille d'évaluation)
- Présentation des solutions ergonomiques pour le mobilier et les accessoires informatiques

#### **Durée**

6 heures

#### **Mode de diffusion**

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



## Formation Ergonomie de bureau

### **GESTION DES CLIENTS DIFFICILES EN ERGONOMIE DE BUREAU**

#### **Présentation**

Cette formation vise à outiller les personnes-ressources en ergonomie de bureau à faire face aux clients difficiles. La formation permettra de réfléchir à l'offre de service, au mode d'intervention et aux solutions types développées par l'entreprise ou l'organisation afin d'améliorer son fonctionnement et prévenir les situations difficiles pour les personnes-ressources.

#### **Public cible**

Cette formation est destinée particulièrement aux personnes agissant à titre de personne-ressource en ergonomie de bureau (Ergo-Coach). Elle s'adresse aussi à toutes personnes impliquées en prévention des blessures et en ergonomie dont les responsables des ressources humaines, les responsables des immeubles, les responsables des achats et les responsables des technologies de l'information faisant face à des employés difficiles.

#### **Objectifs**

- Comprendre la différence entre un employé en difficulté et un employé difficile
- Connaître les types de personnalités difficiles au travail
- Connaître les styles de gestion de conflits et identifier votre style d'intervention prédominant
- Connaître les causes à l'origine des conflits et les désamorcer

#### **Contenu**

- Introduction
- La différence entre un employé en difficulté et un employé difficile
- Les types de personnalités difficiles au travail
- Les styles de gestion de conflits
- Les cause à l'origine des conflits et comment les désamorcer
- Conclusion

#### **Durée**

3 heures

#### **Mode de diffusion**

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



## Formation Ergonomie de bureau

### **FORMATION-INTERVENTION EN ERGONOMIE DE BUREAU**

#### **Présentation**

Cette formation-intervention vise d'une part à former les participants à l'auto-ajustement de leur poste de travail pour plus d'autonomie à long terme. D'autre part, chaque participant recevra un ajustement personnalisé de leur poste de travail par l'ergonome formateur. L'entreprise recevra aussi un rapport complet (constats et suivis).

#### **Public cible**

Cette formation-Intervention est destinée aux gestionnaires et aux travailleurs de bureau qui désirent se familiariser avec les principes de l'ergonomie au bureau tout en recevant un accompagnement de la part d'un ergonome afin de prévenir les inconforts musculaires et oculo-visuels.

#### **Objectifs**

- Sensibiliser les participants à l'importance d'appliquer les recommandations ergonomiques afin de prévenir les inconforts musculaires et oculo-visuels lors du travail de bureau
- Informer les participants sur les principes ergonomiques et la façon d'appliquer ceux-ci dans leur quotidien (hygiène posturale et environnement de travail)
- Ajuster de façon personnalisée le poste de chaque participant selon les recommandations ergonomiques

#### **Contenu**

- Le travail à l'ordinateur et les inconforts associés
- Les principaux facteurs de risques ergonomiques du travail à l'ordinateur
- Comment ajuster son poste de travail informatique de façon ergonomique
- Comment contrer la fatigue musculaire et oculo-visuelle

#### **Durée**

Formation : 1 heure, maximum 6 participants  
Tournée de l'ergonome : 30 minutes par poste

#### **Mode de diffusion**

En personne  
En entreprise privée



## Conférence Ergonomie de bureau

### **CONFÉRENCE SUR L'ERGONOMIE À L'HEURE DU TRAVAIL EN MODE HYBRIDE**

#### **Présentation**

La conférence vise à intégrer l'ergonomie dans vos politiques, vos processus de conception et vos choix d'aménagement. L'ergonomie en télétravail et l'ergonomie dans les espaces de travail non assignés sont au nombre des ingrédients du succès de tout nouveau mode de fonctionnement hybride.

#### **Public cible**

Cette conférence est destinée aux gestionnaires des ressources humaines, aux responsables en santé et sécurité au travail et aux gestionnaires immobiliers réfléchissant à transformer leurs espaces de travail pour s'adapter au mode hybride d'organisation du travail.

#### **Objectifs**

- Connaître le rôle de l'ergonomie pour l'atteinte d'un mode de travail hybride performant
- Connaître les recommandations générales pour une bonne ergonomie tant en télétravail que dans vos espaces de travail non assignés
- Comprendre comment intégrer l'ergonomie dans vos politiques, vos processus de conception et vos choix d'aménagement

#### **Contenu**

- L'ergonomie dans les bâtiments durables un incontournable pour une plus grande qualité de vie
- L'ergonomie et le mode d'organisation hybride
- Comment l'ergonome peut vous aider

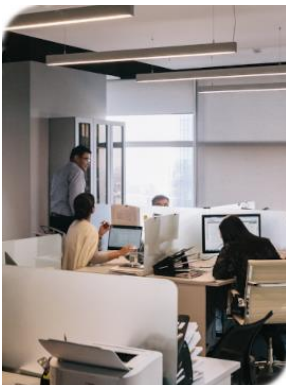
#### **Durée**

1 heure

#### **Mode de diffusion**

En personne ou en virtuel

En entreprise privée



## Conférence Ergonomie de bureau

### CONFÉRENCE SUR L'ERGONOMIE EN TÉLÉTRAVAIL

#### Présentation

La conférence vise à présenter les enjeux ergonomiques du télétravail et à outiller vos employés pour éviter les troubles musculosquelettiques et oculo-visuels. Voyez comment aménager un bureau à la maison confortable, sécuritaire et efficace.

#### Public cible

Cette conférence est destinée aux gestionnaires et employés travaillant en télétravail et souhaitant aménager leur bureau à la maison selon les principes ergonomiques.

#### Objectifs

- Décrire les facteurs de risques ergonomiques du travail de bureau
- Expliquer les principes directeurs pour l'aménagement d'un bureau à la maison
- Discuter des recommandations ergonomiques pour l'ajustement d'un poste de travail à la maison

#### Contenu

- Les enjeux ergonomiques du télétravail
- Les facteurs de risques ergonomiques du travail à l'ordinateur
- Les principes directeurs d'un bureau à la maison ergonomique

#### Durée

1 heure

#### Mode de diffusion

En personne ou en virtuel

En entreprise privée



## Formation Ergonomie de bureau



### ERGONOMIE | BUREAU À LA MAISON

#### Présentation

La formation vise à bien aménager un bureau à la maison.

#### Public cible

Formation donnée pour le compte de l'Association professionnelle des designers d'intérieur du Québec (APDIQ). Les formations sont aussi ouvertes aux non-membres.

#### Objectifs

- Définir le contexte et la réalité du télétravail
- Décrire les facteurs de risques ergonomiques du travail de bureau
- Expliquer les principes directeurs pour l'aménagement d'un bureau à la maison
- Appliquer les recommandations ergonomiques pour l'ajustement d'un poste de travail à la maison
- Choisir le mobilier et les accessoires ergonomiques selon les caractéristiques ergonomiques recherchées

#### Contenu

- Le télétravail : son contexte et ses réalités
- Les facteurs de risques ergonomiques du travail de bureau
- Les 8 principes directeurs pour l'aménagement d'un bureau à la maison
- Les recommandations ergonomiques pour l'ajustement d'un poste de travail à la maison
- La sélection du mobilier et des accessoires ergonomiques

#### Durée

3 heures

#### Mode de diffusion

En virtuel, selon le calendrier de formation continue de l'APDIQ.  
Sur demande à l'APDIQ, en personne ou en virtuel, en entreprise privée ou en session publique



## Formation Ergonomie de bureau



### **ERGONOMIE DE BUREAU : SAVOIR AMÉNAGER UN POSTE DE TRAVAIL INFORMATISÉ**

#### **Présentation**

Cette formation permet de réviser tous les symptômes potentiels liés aux postes de travail sur ordinateur et donne des outils pratiques afin d'évaluer les composantes de ceux-ci, de détecter les problèmes de nature ergonomique et d'adapter ou de choisir le mobilier.

#### **Public cible**

Cette formation s'adresse aux gestionnaires et aux personnes clés en santé-sécurité dont le mandat concerne l'aménagement des postes de travail informatisés.

#### **Objectifs**

- Saisir l'importance de la prévention des lésions musculo-squelettiques chez les employés utilisant un ordinateur
- Évaluer, selon une approche globale, les composantes des postes de travail avec écran de visualisation
- Détecter et corriger, dans des situations simples et courantes, les problèmes de nature ergonomique touchant ces postes de travail
- Choisir de façon adéquate un mobilier de bureau

#### **Contenu**

- Le travail de bureau à un poste informatisé et les lésions musculosquelettiques (LMS)
- Les éléments prédominants du document intitulé Lignes directrices sur l'ergonomie de bureau/CSA-Z412, publié par CSA International, ainsi que les normes de la série ISO 9241
- L'employé et les éléments de son environnement informatique
- Une démarche d'intervention incluant une liste de vérification

#### **Durée**

4 heures

#### **Mode de diffusion**

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



## Formation Ergonomie de bureau

### **PARCOURS ERGO 360 ERGONOMIE BUREAU ET CONCEPTION**

#### **Présentation**

La formation vise évaluer et contrôler les tâches à l'ordinateur.

#### **Public cible**

Cette formation est destinée à toutes personnes impliquées en prévention dans une usine ou en milieu industriel.

#### **Objectifs**

- Connaître les concepts de base en ergonomie de bureau
- Connaître les recommandations ergonomiques pour l'ajustement du poste de travail informatisé
- Connaître les principes ergonomiques pour atteindre un bon aménagement des espaces de bureau
- Connaître les critères de sélection pour l'achat du mobilier et des accessoires ergonomiques

#### **Contenu**

- Les concepts de base en ergonomie de bureau
- Les recommandations ergonomiques pour l'ajustement d'un poste de travail informatisé
- Les principes ergonomiques pour atteindre un bon aménagement des espaces de bureau
- Critères de sélection pour l'achat du mobilier et des accessoires ergonomiques

#### **Préalable**

Cette formation est la quatrième du parcours Ergo 360

#### **Durée**

3 heures

#### **Mode de diffusion**

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



**MANUTENTION DE CHARGES**



## Formation Manutention de charges

### **FORMATION FORMATEURS EN MANUTENTION MANUELLE**

#### **Présentation**

Cette formation vise à rendre autonome les entreprises et organisations en matière de formation à la manutention manuelle. La formation s'appuie sur le modèle SIPM et les notions développées par l'IRSST.

#### **Public cible**

Cette formation est destinée à des formateurs internes, manutentionnaires d'expérience ou toutes personnes impliquées à la formation des manutentionnaires (le personnel d'encadrement, les membres du comité SST, etc.)

#### **Objectifs**

- Rendre l'organisation plus autonome et assurer une prévention durable par l'intégration des savoir-faire de prudence dans les opérations quotidiennes
- Former des formateurs sur les principes de manutention manuelle sécuritaire et la façon d'enseigner ceux-ci aux manutentionnaires afin de favoriser l'application de ceux-ci au quotidien et prévenir les maux de dos au travail
- Former les formateurs pour leur permettre de sensibiliser les manutentionnaires à l'importance d'appliquer les recommandations ergonomiques afin de prévenir les maux de dos lors du travail de manutention manuelle de charges

#### **Contenu**

- Les facteurs de risques ergonomiques liés au travail de manutention manuelle de charges
- Le travail de manutention manuelle de charges et les maux de dos
- Les principes de manutention manuelle de charges issus des recherches sur les manutentionnaires experts
- Comment appliquer les principes de manutention manuelle de charges dans son travail

#### **Durée**

6 heures, maximum 8 participants/groupe

#### **Mode de diffusion**

En personne  
En entreprise privée



## Formation Manutention de charges

### **FORMATION GÉNÉRALE SUR LA MANUTENTION MANUELLE**

#### **Présentation**

Cette formation générale vise à former les manutentionnaires aux principes de base et aux savoir-faire en manutention manuelle. La formation s'appuie sur le modèle et les notions développées par l'IRSST.

#### **Public cible**

Cette formation est destinée à toutes personnes effectuant régulièrement des tâches de manutention manuelle de charges, au personnel d'encadrement et aux membres du comité de SST.

#### **Objectifs**

- Sensibiliser les participants à l'importance d'appliquer les recommandations ergonomiques afin de prévenir les maux de dos lors du travail de manutention manuelle de charges.
- Informer les participants sur les principes de manutention manuelle sécuritaire et la façon d'appliquer ceux-ci dans leur quotidien afin de prévenir les maux de dos au travail.

#### **Contenu**

- Le travail de manutention manuelle de charges et les maux de dos.
- Les facteurs de risques ergonomiques liés au travail de manutention manuelle de charges.
- Les principes de manutention manuelle de charges issus des recherches sur les manutentionnaires experts.
- Comment appliquer les principes de manutention manuelle de charges dans son travail.

#### **Durée**

3 heures, maximum 8 participants/groupe  
Théorie et pratique

#### **Mode de diffusion**

En personne  
En entreprise privée



## Formation Manutention de charges

### **FORMATION AVANCÉE SUR LA MANUTENTION MANUELLE**

#### **Présentation**

Cette formation axée sur la pratique vise à former les manutentionnaires aux principes et aux savoir-faire en manutention manuelle. La formation s'appuie sur le modèle SIPM et les notions développées par l'IRSST. La formule unique de la formation permet de valider les acquis et de maximiser l'application des savoir-faire à vos situations réelles de manutention.

#### **Public cible**

Cette formation est destinée à toutes personnes effectuant régulièrement des tâches de manutention manuelle de charges, au personnel d'encadrement et aux membres du comité de SST.

#### **Objectifs**

- Connaître et identifier les situations à risque de manutention manuelle et rechercher des solutions pour les éliminer ou les contrôler
- Distinguer les différents principes de manutention manuelle et la façon d'appliquer ceux-ci dans votre quotidien afin de prévenir les maux de dos au travail
- Développer vos savoir-faire par l'intermédiaire d'exercices pratiques de situation de manutention spécifique à votre travail
- Identifier les informations pertinentes d'une situation de manutention et évaluer le ou les meilleurs compromis pour chaque situation.
- Organiser son travail de façon efficiente en fonction des compromis choisis

#### **Contenu**

- Prévention des maux de dos et manutention manuelle
- Compétences d'un bon manutentionnaire
- Les savoir-faire en manutention manuelle à appliquer au quotidien
- L'importance des principes d'organisation du travail
- Les troubles musculosquelettiques et les micro-pauses
- Exercices pratiques

#### **Durée**

6 heures, maximum 8 participants/ groupe  
Théorie et pratique

#### **Mode de diffusion**

En personne  
En entreprise privée



## Formation

# Manutention de charges



## MANUTENTION SÉCURITAIRE : FAITES-VOUS LE POIDS?

### Présentation

Cette formation expose les différents facteurs de risque à considérer lors d'une opération de manutention manuelle. À l'aide d'explications et de démonstrations, elle présente les bonnes habitudes que le travailleur doit adopter afin d'effectuer ses déplacements de charges de façon sécuritaire.

### Public cible

Cette formation s'adresse aux employés effectuant des tâches de manutention.

### Objectif

- Intégrer de nouveaux principes de manutention qui s'appuient sur les nouvelles connaissances scientifiques reliées à la manutention.

### Contenu

Tant dans une approche théorique que pratique, le participant pourra se familiariser avec les différents éléments suivants :

- L'ampleur de la problématique des maux de dos
- L'anatomie du dos
- La manutention de charges et les circonstances les plus à risques
- L'apprentissage et l'expérimentation de méthodes de manutention adaptées aux caractéristiques de l'environnement et des objets à déplacer

### Durée

4 heures

### Mode de diffusion

En personne ou en virtuel  
En entreprise privée ou en session publique



## Formation Manutention de charges

### **PARCOURS ERGO360 ERGONOMIE INDUSTRIELLE ET MANUTENTION MANUELLE**

#### **Présentation**

La formation vise évaluer et contrôler les tâches de manutention manuelle.

#### **Public cible**

Cette formation est destinée à toutes personnes impliquées en prévention dans une usine ou en milieu industriel.

#### **Objectifs**

- Comprendre les concepts de base en ergonomie et en manutention manuelle
- Connaître les 4 types de risques en manutention manuelle
- Connaître les principes de manutention manuelle de charges
- Connaître l'outil d'aide à la planification pour une manutention manuelle sécuritaire

#### **Contenu**

- Comprendre les concepts de base en ergonomie et en manutention manuelle
- Connaître les 4 types de risques en manutention manuelle
- Connaître les principes de manutention manuelle de charges
- Connaître l'outil d'aide à la planification pour une manutention manuelle sécuritaire

#### **Préalable**

Cette formation est la troisième du parcours Ergo 360.

#### **Durée**

3 heures

#### **Mode de diffusion**

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



## Formation Manutention de charges

### FORMATIONS SPÉCIALISÉES EN MANUTENTION MANUELLE

Voici une liste non-exhaustive des formations spécialisées que nous avons développées :

1. Formation sur la manutention manuelle dans un centre de distribution
2. Formation sur la manutention manuelle pour les employés des travaux publics
3. Formation sur la manutention manuelle pour les magasiniers
4. Formation sur la manutention manuelle pour les mécaniciens
5. Formation de formateurs sur la manutention manuelle en caserne (service incendie)
6. Formation sur la manutention manuelle pour les soudeurs et les machinistes
7. Formation sur la manutention manuelle dans un centre de serveurs
8. Formation sur la manutention manuelle pour les éboueurs
9. Formation sur la manutention manuelle pour les bagagistes
10. Formation sur la manutention manuelle pour monteurs et jointeurs
11. Formation sur la manutention manuelle pour les techniciens en télécommunication
12. Formation sur la manutention manuelle pour les mécaniciens et les électriciens d'appareillage
13. Formation sur la manutention manuelle pour les concierges
14. Formation sur la manutention manuelle pour les appariteurs
15. Formation à la manutention manuelle pour les électriciens, les plombiers et les menuisiers
16. Etc.

« Une formation personnalisée offre de nombreux avantages. Appuyée sur les savoir-faire locaux, la formation valorise vos équipes, communique des trucs concrets et permet le transfert intergénérationnel. »

**Patrick Vincent,**  
ergonome certifié

## Formation Manutention de charges

### PRÉVENTION DES BLESSURES EN BIBLIOTHÈQUE

#### Présentation

Cette formation mise sur la pratique et le bon usage de l'environnement existant afin de prévenir les troubles musculosquelettiques.

#### Public cible

Cette formation est destinée à toutes personnes travaillant en bibliothèque et au personnel d'encadrement.

#### Objectifs

- Identifier les principaux problèmes de santé liés à son travail, les symptômes ainsi que les facteurs de risques ergonomiques associés
- Connaître les meilleures façons de faire recensées au Québec pour prévenir les blessures au travail
- Connaître les comportements et les méthodes de travail sécuritaires pour chaque situation à risque afin de prévenir l'apparition d'une blessure au travail
- Appliquer des stratégies simples pour gérer ses efforts et se prémunir de blessures lors de la manutention de charges
- Connaître son rôle pour prévenir une blessure au travail

#### Contenu

- Le travail en bibliothèque et les blessures les plus fréquentes
- Le fonctionnement du corps et les mécanismes de blessures
- Les principaux facteurs de risques ergonomiques en bibliothèque
- Comment utiliser le fonctionnement du corps à son avantage pour prévenir une blessure

#### Durée

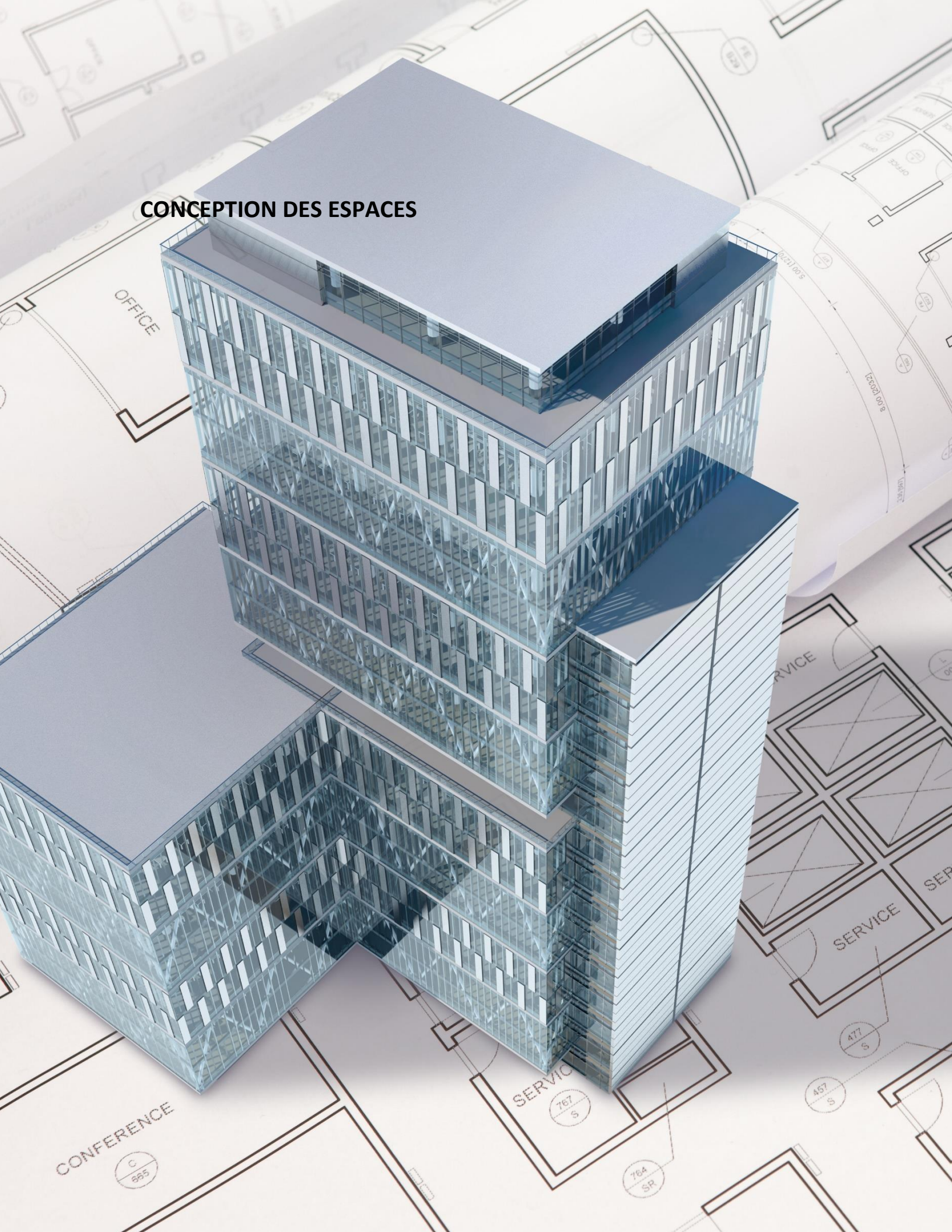
3 heures, 8 participants maximum par groupe

#### Mode de diffusion

En personne  
En entreprise privée



# CONCEPTION DES ESPACES



## Conférence Conception des espaces

### **CONCILIER ERGONOMIE ET DESIGN**

#### **Présentation**

Cette conférence est axée sur les notions fondamentales pour intégrer l'ergonomie dans un projet de conception. Il offre un aperçu des exigences normatives en ergonomie et des opportunités pour atteindre des points dans les certifications LEED et WELL.

#### **Public cible**

Cette conférence est destinée à toutes personnes intéressées à intégrer l'ergonomie dans un projet de conception.

#### **Objectifs**

- Comprendre comment l'ergonomie peut améliorer le confort, la sécurité et l'efficacité au travail
- Comprendre comment une meilleure compréhension de l'activité de travail permet de bien appliquer les normes ergonomiques existantes
- Comprendre comment la démarche ergonomique permet d'obtenir un crédit LEED en ergonomie ou d'atteindre les prérequis et optimisations dans WELL.

#### **Contenu**

- Introduction
- Comment l'ergonomie peut améliorer le confort, la sécurité et l'efficacité au travail
- Comment une meilleure compréhension de l'activité de travail permet de bien appliquer les normes ergonomiques existantes
- Comment la démarche ergonomique permet d'obtenir un crédit LEED en ergonomie ou d'atteindre les prérequis et les optimisations dans WELL
- Conclusion

#### **Durée**

1 heure

#### **Mode de diffusion**

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



## Conférence Conception des espaces

### **L'ERGONOMIE À L'HEURE DU MODE DE TRAVAIL HYBRIDE**

#### **Présentation**

Cette conférence est axée sur les notions fondamentales en ergonomie à considérer dans un mode hybride d'organisation.

#### **Public cible**

Cette conférence est destinée à toutes personnes impliquées dans le changement vers un mode hybride d'organisation.

#### **Objectifs**

- Comprendre le lien entre qualité de vie au travail et qualité des environnements intérieurs
- Connaître les bonnes pratiques pour supporter les télétravailleurs
- Comprendre comment l'ergonome peut vous aider à réussir ce changement de fonctionnement

#### **Contenu**

- Introduction
- Qualité de vie au travail et qualité des environnements intérieurs
- Bonnes pratiques pour supporter les télétravailleurs
- Le rôle de l'ergonome dans la gestion du changement
- Conclusion

#### **Durée**

1 heure

#### **Mode de diffusion**

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



## Formation Conception des espaces



### ESPACE DE TRAVAIL OUVERTS ET COLLABORATIFS

#### Présentation

La formation vise à bien intégrer l'ergonomie dans les espaces ouverts et collaboratifs corporatifs.

#### Public cible

Formation donnée pour le compte de l'Association professionnelle des designers d'intérieur du Québec (APDIQ). Les formations sont aussi ouvertes aux non-membres.

#### Objectifs

- Comprendre le rôle de l'ergonomie pour répondre aux orientations et aux objectifs santé et de confort des clients.
- Intégrer les principes clés en ergonomie dans les concepts d'aménagement.
- Connaître les exigences normatives, des normes CSA et BIFMA pour la sélection, la validation, la disposition et l'utilisation du mobilier et des accessoires ergonomiques.

#### Contenu

- Introduction
- Intégrer l'ergonomie dans les projets d'aménagement
- Considérer les principes clés de l'ergonomie en aménagement
- Connaître les exigences normatives pour l'utilisation du mobilier
- Connaître les exigences normatives pour la spécification de mobilier
- Conclusion

#### Durée

3 heures

#### Mode de diffusion

En virtuel, selon le calendrier de formation continue de l'APDIQ.  
Sur demande à l'APDIQ, en personne ou en virtuel, en entreprise privée ou en session publique



## Formation Conception des espaces



## ERGONOMIE ET BÂTIMENT DURABLE : LEED, WELL ET FITWEL

### Présentation

Cette formation vise à vous aider à intégrer l'ergonomie dans les orientations et les objectifs santé de vos projets. En plus de présenter les meilleures pratiques en matière d'ergonomie des espaces de bureau, la formation propose d'explorer les opportunités d'intégration de l'ergonomie lorsque les certifications LEED, WELL ou Fitwel sont visées. Elle abordera aussi la façon de maximiser l'apport de l'ergonome selon les particularités du projet (ex : concours d'architecture, Design Build, conception intégrée, etc.).

### Public cible

Formation donnée pour le compte de Bâtiment durable Québec. Les formations sont aussi ouvertes aux non-membres. N'hésitez pas à nous contacter ou à contacter l'association pour obtenir cette formation.

### Objectifs

- Comprendre ce qu'est un environnement ergonomique par la compréhension des interactions entre les espaces de travail, la santé et la productivité des occupants
- Évaluer la maturité de votre organisation et votre capacité à intégrer des orientations et des objectifs santé dans un projet
- Démontrer aux parties prenantes l'importance d'intégrer l'ergonomie dans les orientations et les objectifs santé d'un projet
- Comprendre la spécificité de l'apport de l'ergonome et de son approche dans un projet de conception de bâtiment durable
- Développer une stratégie en ergonomie, basée sur les meilleures pratiques et les certifications LEED, WELL et Fitwel, et de favoriser les « passerelles » entre certifications

### Durée

6 heures

### Mode de diffusion

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



## Formation Conception des espaces



## L'ERGONOMIE ET LES COMPTOIRS DE SERVICE

### Présentation

Cette formation vise à intégrer une réflexion en ergonomie dans la conception des comptoirs de service.

### Public cible

Formation donnée pour le compte de l'Association professionnelle des designers d'intérieur du Québec (APDIQ). Les formations sont aussi ouvertes aux non-membres. N'hésitez pas à nous contacter ou à contacter l'association pour obtenir cette formation.

### Objectifs

- Connaître ce qu'est l'ergonomie appliquée à la conception
- Comprendre l'importance de concilier les différentes exigences associées à la conception d'un comptoir de service
- Intégrer les critères d'ergonomie dans la conception d'un comptoir de service
- Sélectionner les recommandations ergonomiques à prioriser pour l'aménagement d'un comptoir de service
- Évaluer quels sont les compromis acceptables dans différents contextes de travail – (Exercice pratique)

### Contenu

- Introduction à l'ergonomie de conception
- Importance de concilier les différences exigences impliquées dans la conception d'un comptoir de service
- Intégration des critères d'ergonomie dans la conception d'un comptoir de service
- Recommandations ergonomiques à prioriser pour l'aménagement d'un comptoir de service et méthodologie
- Contextes de travail et compromis acceptables
- Synthèse des éléments clés et ressources disponibles

### Durée

3 heures

### Mode de diffusion

En virtuel, selon le calendrier de formation continue de l'APDIQ.  
Sur demande à l'APDIQ, en personne ou en virtuel, en entreprise privée ou en session publique



## Formation Conception des espaces



## L'ERGONOMIE AU SERVICE DES DESIGNERS : LES MILIEUX HÔTELIERS

### Présentation

Cette formation vise à intégrer une réflexion en ergonomie dans la conception des milieux hôteliers.

### Public cible

Formation donnée pour le compte de l'Association professionnelle des designers d'intérieur du Québec (APDIQ). Les formations sont aussi ouvertes aux non-membres. N'hésitez pas à nous contacter ou à contacter l'association pour obtenir cette formation.

### Objectifs

- Comprendre et communiquer l'importance d'intégrer l'ergonomie dans le milieu hôtelier
- Appliquer les principes d'ergonomie de bureau aux espaces employés
- Appliquer les principes d'ergonomie de bureau aux espaces clients
- Appliquer les principes d'ergonomie de conception aux comptoirs d'accueil et de services

### Contenu

- Introduction
- Importance d'intégrer l'ergonomie dans les milieux hôteliers
- Application des principes d'ergonomie de bureau aux espaces employés
- Application des principes d'ergonomie de bureau aux espaces clients
- Application des principes d'ergonomie de conception
- Synthèse des éléments clés & ressources disponibles

### Durée

3 heures

### Mode de diffusion

En virtuel, selon le calendrier de formation continue de l'APDIQ.  
Sur demande à l'APDIQ, en personne ou en virtuel, en entreprise privée ou en session publique



# ERGONOMIE INDUSTRIELLE



# Formation Ergonomie industrielle

## IDENTIFICATION ET GESTION DES RISQUES ERGONOMIQUES EN MILIEU INDUSTRIEL

### Présentation

Cette formation vise l'identification et la gestion proactive des risques ergonomiques. La formation permet aux entreprises de répondre aux exigences de la nouvelle Loi en SST.

### Public cible

Cette formation est destinée à toutes personnes impliquées en prévention dans une usine ou en milieu industriel.

### Objectifs

- Informer et outiller les participants sur les différents facteurs de risques ergonomiques afin de permettre une intervention proactive en prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)
- Informer et outiller les participants sur les recommandations ergonomiques afin de transformer les postes de travail dans un objectif d'éliminer ou de réduire les facteurs de risques ergonomiques à l'origine des TMS

### Contenu

- Introduction à l'ergonomie : approche et méthodes
- Obligations en matière de SST avec la nouvelle loi SST
- Comment identifier les facteurs de risques ergonomiques liés au travail
- Transformer les postes de travail sur la base des recommandations ergonomiques
- Normes et références

### Durée

6 heures

### Mode de diffusion

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



## PRÉVENTION DES TMS AUX MEMBRES SUPÉRIEURS

### Présentation

Cette formation vise la prise en charge proactive de la prévention des troubles musculosquelettiques aux membres supérieurs en outillant les travailleurs sur les bons gestes et les bonnes postures.

### Public cible

Cette formation est destinée à toutes personnes effectuant régulièrement des tâches répétitives et adoptant des postures contraignantes, au personnel d'encadrement et aux membres du comité de santé et de sécurité du travail.

### Objectifs

- Sensibiliser les participants à l'importance d'appliquer les recommandations ergonomiques afin de prévenir les maux de dos lors du travail
- Informer les participants sur les principes ergonomiques et la façon d'appliquer ceux-ci dans leur quotidien afin de prévenir les blessures aux membres supérieurs lors du travail

### Contenu

- Le travail et les blessures
- Les facteurs de risques ergonomiques liés au travail
- Comment appliquer les principes ergonomiques dans son milieu de travail

### Durée

3 heures, maximum 8 participants

### Mode de diffusion

En personne

En entreprise privée



## Formation Ergonomie industrielle

### **PARCOURS ERGO 360 ERGONOMIE INDUSTRIELLE ET GESTION DES TMS**

#### **Présentation**

La formation vise la mise en place de bonnes pratiques pour la gestion et la prévention des troubles musculosquelettiques.

#### **Public cible**

Cette formation est destinée à toutes personnes impliquées en prévention dans une usine ou en milieu industriel.

#### **Objectifs**

- Connaître les concepts de base en ergonomie industrielle
- Comprendre la façon dont on établit le lien entre un TMS et le travail
- Connaître les bonnes pratiques en matière de surveillance et de prévention des TMS
- Connaître les outils d'évaluation des facteurs de risques ergonomiques

#### **Contenu**

- Connaître les concepts de base en ergonomie industrielle
- Comprendre la façon dont on établit le lien entre un TMS et le travail
- Connaître les bonnes pratiques en matière de surveillance et de prévention des TMS
- Connaître les outils d'évaluation des facteurs de risques ergonomiques

#### **Préalable**

Cette formation est la première du parcours Ergo 360

#### **Durée**

3 heures

#### **Mode de diffusion**

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



# Formation Ergonomie industrielle

## PARCOURS ERGO 360 ERGONOMIE INDUSTRIELLE ET CONCEPTION

### Présentation

La formation vise évaluer et contrôler à la source les risques ergonomiques.

### Public cible

Cette formation est destinée à toutes personnes impliquées en prévention dans une usine ou en milieu industriel.

### Objectifs

- Connaître les concepts de base en ergonomie industrielle
- Connaître les principes d'un processus ergonomique efficace tirés de la norme CSA Z1004
- Connaître les principales pistes de solutions ergonomiques pour un environnement industriel
- Connaître les recommandations ergonomiques pour la prévention des TMS

### Contenu

- Les concepts de base en ergonomie industrielle
- Les principes d'un processus ergonomique efficace tirés de la norme CSA Z1004
- Les principales pistes de solutions ergonomiques pour un environnement industriel
- Les recommandations ergonomiques pour la prévention des TMS

### Préalable

Cette formation est la deuxième du parcours Ergo 360

### Durée

3 heures

### Mode de diffusion

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



**INVALIDITÉ ET RETOUR AU TRAVAIL**



## Formation Invalidité et retour au travail

### INVALIDITÉ ET RETOUR AU TRAVAIL

#### Présentation

Cette formation vise la prise en charge des dossiers de limitations fonctionnelles dans le respect des obligations d'accommodement de l'employeur.

#### Clientèle visée

Cette formation est destinée aux conseillers en réadaptation et à toute personne œuvrant dans le domaine de la gestion des invalidités et le retour au travail.

#### Objectifs

- Outiller les conseillers en réadaptation à procéder à l'évaluation d'un poste de travail afin de valider le respect des limitations fonctionnelles

#### Contenu

- Introduction
- Présentation des échelles de restriction et définition des limitations fonctionnelles
- Échelle de restrictions pour la colonne lombo-sacrée
- Échelle de restrictions pour les membres supérieurs
- Notions importantes issues des études épidémiologiques
- Utilisation de l'outil de maintien et de retour au travail (OMRT)

#### Durée

6 heures

#### Mode de diffusion

En personne ou en virtuel

En entreprise privée ou en session publique



**ERGONOMIE DE VÉHICULE**



## Formation Ergonomie de véhicule

### PERSONNE-RESSOURCE EN ERGONOMIE VÉHICULAIRE

#### Présentation

Cette formation vise les organisations policières afin de former des personnes-ressource capable de soutenir les employés dans l'ajustement adéquat de leur poste de conduite.

#### Clientèle visée

Cette formation est destinée à toutes personnes souhaitant apprendre à ajuster correctement un poste de conduite dans une auto-patrouille.

#### Objectifs

- Connaître les notions de base d'anatomie, de physiologie et de biomécanique soutenant les recommandations ergonomiques pour un bon ajustement du siège et des composantes du véhicule de patrouille (pédales, volant et miroirs)
- Comprendre les interactions entre les dimensions anthropométriques, les caractéristiques du véhicule de patrouille, le ceinturon et ses équipements et le confort, la sécurité et l'efficacité opérationnelle du patrouilleur dans un véhicule de patrouille
- Analyser la position assise d'un patrouilleur dans le véhicule de police afin d'effectuer les ajustements requis pour atteindre le confort
- Maîtriser la procédure d'ajustement d'un siège et des composantes du véhicule afin de rechercher un ajustement optimal

#### Contenu

- Introduction à l'ergonomie véhiculaire : notions de base en anatomie, physiologie et biomécanique
- Les principaux facteurs de risques ergonomiques et source d'inconfort en position assise dans un véhicule
- Comment ajuster un siège et les composantes du véhicule (pédales, volant et miroirs) de façon ergonomique
- Exercices pratiques : 4 sujets de gabarit différents à ajuster dans les 3 véhicules de police ciblés

#### Durée

3 heures

#### Mode de diffusion

En personne  
En entreprise privée



## POURQUOI PAS, UNE FORMATION EN LIGNE?



### L'EXPERTISE

Nos ergonomes ont été formés pour le développement de contenu de formation asynchrone. De la définition des objectifs d'apprentissage à la rédaction du scénarimage, Vincent Ergonomie peut développer pour vous une formation en ligne personnalisée et même l'héberger. Peu importe le sujet (ergonomie de bureau, manutention manuelle, ergonomie industrielle, etc.) ou l'envergure de votre projet, nous pouvons vous aider!

### L'EXPÉRIENCE

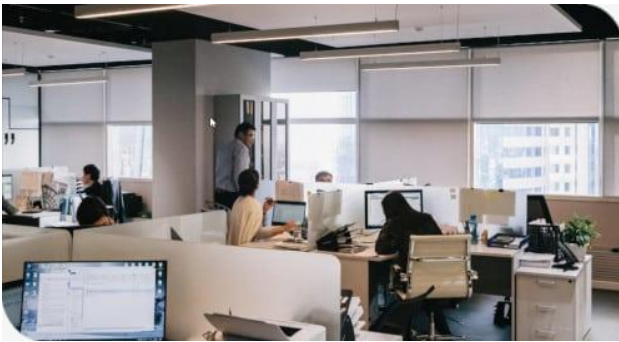
Vincent Ergonomie offre des formations en ergonomie depuis plus de 15 ans. Nos premières formations asynchrones ont été développées bien avant la pandémie! Consulter nos formations asynchrones sur l'ergonomie de bureau et sur l'ergonomie en bibliothèque et vous constaterez la qualité de nos formations. Nous possédons l'expérience pour vous aider dans le développement de votre formation asynchrone en ergonomie.

### LA CAPACITÉ

Vincent Ergonomie s'est doté d'une plateforme de formation en ligne afin d'offrir une solution clé en main à ses clients. Ergocampus.com permet d'héberger et de gérer des formations en ligne facilement et rapidement. La plateforme offre la possibilité de suivre et de paramétrer la progression des apprenants. Notre plateforme offre la possibilité de débloquer le contenu de façon progressive suivant la réussite de questions de validation des connaissances.

Si vous cherchez un fournisseur en mesure de vous offrir des [formations en ligne](#) ou de vous soutenir dans le développement de votre offre de formation en ligne en ergonomie, Vincent Ergonomie peut vous venir en aide.

## L'ERGONOMIE AU BUREAU – EMPLOYÉ (20 minutes)



L'utilisation d'un ordinateur au travail est maintenant largement répandue. Cela touche d'abord le personnel de bureau, mais aussi d'autres métiers plus physiques qu'il ne faut pas négliger. Les travailleurs sont de plus en plus longtemps assis devant leur ordinateur. Le statisme constitue un des facteurs de risques les plus importants avec les postures contraignantes.

Malheureusement, peu de travailleurs exploitent bien tous les réglages de leur chaise ou les possibilités de leur poste de travail. Afin de contrer la fatigue musculaire et

oculo-visuelle, il est indispensable de mettre en application un certain nombre de principes ergonomiques et d'ajuster les différentes composantes de son poste de travail.

[Cliquez pour vous y inscrire et débiter la formation .](#)

## L'ERGONOMIE EN BIBLIOTHÈQUE – EMPLOYÉ (23 minutes)



La formation « Ergonomie en bibliothèque – employé » a été élaborée par une équipe d'ergonomes professionnels afin de vous aider à appliquer les recommandations ergonomiques et ainsi contrer les inconforts musculosquelettiques associés au travail en bibliothèque. Cette formation s'appuie sur les meilleures pratiques et recommandations portant sur l'ergonomie en bibliothèque.

Cette formation est offerte par ErgoCampus.com, la plateforme de formation en ligne de Vincent Ergonomie. La présente formation d'une durée de 23 minutes peut être suivie en tout temps. Prenez le temps de prendre connaissance des meilleures pratiques et recommandations ergonomiques afin d'en tirer les bénéfices en termes de santé et de productivité au quotidien.

Contrairement à la croyance populaire, le travail en bibliothèque est un travail très physique. Afin de rendre disponible un document sur les rayons de nombreux gestes et efforts sont réalisés par le personnel, que ce soit :

- La manutention de boîtes de documents lorsque les documents achetés arrivent en bibliothèque;
- La manipulation requise de chaque document pour son traitement documentaire et sa préparation matérielle;
- Et finalement pour son classement sur les rayons.

Tous ces gestes et efforts exposent le personnel en bibliothèque à des facteurs de risques ergonomiques et au développement possible d'un trouble musculosquelettique. Afin de contrer la fatigue musculaire, il est indispensable de mettre en application un certain nombre de principes ergonomiques.

[Cliquez ici pour y accéder et débiter la formation .](#)

## NOUS CONTACTER

Pour planifier une formation, pour développer une formation sur mesure ou pour obtenir plus d'informations, veuillez contacter :

514-622-3746 poste 202

[info@vincentergonomie.com](mailto:info@vincentergonomie.com)



Suivez-nous sur nos médias sociaux

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/vincent-ergonomie/>