

## Gestes et postures Sensibilisation aux contraintes du travail sur écran

FORMACODE : 42889

### OBJECTIFS

Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées.

Organiser son plan de travail de manière ergonomique.

Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail sur écran.

### TYPE DU PUBLIC

Personnels administratifs ou intervenant sur écran.

### PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

### PÉDAGOGIE

#### OUTILS ET MOYENS

##### > Méthodes pédagogiques

Méthode participative alliant séquences théoriques et exercices pratiques.

##### > Moyens techniques

PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.

Squelette vertébral et mannequin "Bébert" de l'INRS.

##### > Moyens humains

Formateur qualifié, préventeur ayant une connaissance approfondie en Gestes & Postures.

#### ÉVALUATION

- > Cette formation ne fait pas l'objet d'une évaluation des acquis et des compétences.  
- Cette formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation.
- > Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

### CONTENU

#### THEORIE

##### > Travail de bureau et douleurs physiques

##### > Étude de la position assise

Position, équipement, environnement

##### > Comment travailler assis à un bureau

Soulager la fatigue physique et mentale • La gestion de l'environnement du bureau

##### > La fatigue devant un écran

La fatigue visuelle devant un écran • Le fonctionnement du système visuel

##### > Ergonomie du poste devant un écran de visualisation

Améliorer le confort devant l'écran • Optimiser l'utilisation de l'écran, du clavier, de la souris, du téléphone, de la lampe d'appoint, du repose pieds et autres accessoires individuels.

### EXERCICES D'APPLICATION

> **Les exercices de récupération active**

Etirements des muscles de l'avant-bras • Prévention du syndrome du canal carpien • Etirements de la ceinture scapulaire  
• Etirements de la zone pulmonaire • Exercices visant à limiter les contraintes posturales, la fatigue visuelle et leurs effets néfastes

> **Visite dans les bureaux des stagiaires avec :**

Etudes d'un ou plusieurs postes de travail • Application immédiate des bonnes pratiques • Aménagement du bureau, gestion du plan du bureau • Recherche de la meilleure implantation possible dans les bureaux avec le matériel existant.

*La formation est réalisée dans l'entreprise afin de centrer l'apprentissage sur les situations de travail présentes. L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec le matériel existant sur le site.*

*Le programme de formation permet de répondre au Décret du 3 septembre 1992.*

### MODALITÉS

La durée et le prix sont mentionnés dans la convention de formation.