



# GESTES ET POSTURES BUREAUTIQUE



REF : ERG02

Durée	Effectif	Lieu
7 H	5 à 10 personnes maximum (par session)	IP2S : 1 rue du Nouveau Bêle à Carquefou Intra

## OBJECTIF(S)

Identifier les risques liés au travail sur écran.

Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles.

Maîtriser les bonnes postures

## PUBLIC & PRE-REQUIS

Tout professionnel souhaitant se protéger des troubles musculo-squelettiques, travaillant sur écran.

Pré-requis : aucun (être apte médicalement)

## PROGRAMME DE FORMATION

### Sensibilisation aux risque de TMS

Introduction sur les Troubles Musculo-squelettiques (TMS)

### Prise de conscience du schéma corporel

Notion d'anatomie. Physiologie et biomécanique du rachis. La charge musculaire statistique.

La notion de fatigue physique, musculaire et articulaire. Les TMS liés au travail sur écran.

### Posture de travail sur écran, au travail

Généralités sur les effets et les signes de fatigue

L'aménagement du poste de travail sur écran : les bonnes postures

- Position de l'écran
- Réglage du fauteuil
- Positions du clavier et de la souris
- Positionnement dans le bureau et éclairage

### Appréciation et plan de traitement au poste de travail

Analyse du poste de travail. Prise de conscience de la position de travail.

Aménagement de l'espace en fonction des possibilités.

Exercices de détente pour limiter sa fatigue et les TMS.

### Bilan et évaluation

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES,

Apports théoriques et pratiques. Interaction permanente entre les stagiaires et le formateur. Etude du poste de travail. Exercice pratique sur chaque poste de travail. Apport de solutions à la manutention manuelle, à l'aménagement.

Fin de formation : livret remis à chaque stagiaire

## INTERVENANT(S)

Formateur en prévention et sécurité au travail, PRAP

## MODALITES PEDAGOGIQUES

Une évaluation formative au démarrage et en fin de formation : Quizz, CROC, mise en situation

## VALIDATION DES ACQUIS ET DOCUMENTS DELIVRES A L'ISSUE DE LA FORMATION

Les stagiaires seront évalués par le formateur tout au long de la formation des exercices pratiques

Contrôle des résultats : mise en situation de travail, évaluation des gestes et postures, tout respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Critères d'évaluation :

- Observe et prend en compte la spécificité de la situation
- Prend en compte le potentiel de la personne
- Respecte les principes de sécurité et d'économie d'effort

Une attestation de réalisation de la formation est remise à chaque stagiaire.

## MODALITE(S) DE SUIVI

Feuille d'émargement à signer par ½ journée et à chaque cours

Evaluation (mise en situation) et bilan à distance



## DATES DE FORMATION

Formation programmée en fonction du commanditaire, et de ses impératifs organisationnels et effectifs prévus - Nous consulter



## INSCRIPTION

Via le bulletin d'inscription



**Pour tous renseignements ou demande de devis,**

Tél : 02.51.12.21.10 ou 06.10.83.40.68

Mail : [ip2sformation@orange.fr](mailto:ip2sformation@orange.fr)



## TARIF

Tarif individuel : 105 €

Tarif groupe : nous consulter

Financement : employeur, OPCO des branches professionnelles, CPF, personnel

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Pratique : nos programmes sont adaptables selon le handicap – nous consulter  
Certains handicaps nécessitent la présence d'un accompagnateur – nous consulter pour l'option tarifaire

**Mme GENDEK Muriel**  
référente handicap

Nous avertir en amont de la formation afin de prévoir les adaptations nécessaires