

## PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES : TRAVAIL SUR ECRAN - 0.5J

### Public concerné :

Toute personne amenée à travailler en bureautique, sur écran.

### Pré requis :

Savoir lire, écrire et parler la langue française.

### Moyens Pédagogiques, techniques et d'encadrement :

Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard (exposé, questions et exercices).

Méthode pédagogique : Participative, impliquant les candidats, en s'appuyant sur une stratégie pédagogique individualisée ayant pour but de favoriser les apprentissages, les compétences indispensables et la responsabilité des participants.

Recherche collective sur le geste et la position de sécurité à avoir selon les actions à réaliser, avec analyse et échanges en groupe.

Formateur expérimenté et qualifié dans le domaine de la prévention des risques (INRS) et du médical.

### Durée et nombre de stagiaires :

0.5 jour (entre 03 heures 30 et 4 heures)

10 stagiaires maximum.

### OBJECTIFS :

- Savoir appliquer les principes d'ergonomie sur son poste de travail, amélioration des postures liées au travail sur écran,
- Identifier les points d'amélioration possible sur son poste de travail afin d'éviter, de diminuer, de supprimer le risque TMS,
- Adopter et appliquer les principes de base en sécurité physique et économie d'effort pour préserver son capital santé.

### CONTENU PEDAGOGIQUE :

- Les mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (accident de travail/domestique et maladie professionnelle),
- Chasse aux risques
- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS), le mécanisme d'un TMS (notion de douleur et d'insomnie), les phénomènes dangereux,
- Notions d'anatomie du corps humain (le squelette et les articulations mobiles et semi-mobiles, les muscles, les tendons, les nerfs), les postures statiques,
- Notions de protection corporelle et de prévention (les principes de sécurité et d'économie d'effort travail sur écran),
- Gestes de la vie quotidienne, la santé ne s'arrête pas au travail.

### Actions participatives – Pratique :

- Recherche en groupe des facteurs justifiant la gestuelle des individus dans le cadre d'une activité bureautique (notamment travail sur écran),
- Sensibilisation aux risques encourus par l'homme et sa santé,
- Enoncé des principes de base des bonnes postures de travail,
- Élimination des « à priori » avec échanges : quelle position corporelle faut-il respecter pour ses articulations et pourquoi ?

### SUIVI ET EVALUATION :

Evaluation continue des connaissances théoriques. Délivrance d'une attestation de fin de formation avec avis.

### PERIODICITE :

La périodicité du recyclage est à déterminer par l'employeur (recommandé : 0.5 jour).