CABESTAN FORMATION
LA FORMATION VRAIMENT PROFESSIONNELLE

Formation Gestes et postures | Travail sur écran | 0,5 jour

Code module : 479 - **Version :** 3

Durée : 0,5 jour (3,5 heures)
Composition du groupe : De 2 à 12 personnes
Pré-requis : Aucun

Modalités pédagogiques disponibles :
- ✅ Intra présentiel (dans vos locaux)
- ❌ Intra en classe distancielle
- ❌ Inter présentiel
- ❌ Inter en classe distancielle

Public : Tout salarié concerné par le travail administratif

Accès handicapés : Nous consulter pour adapter les modalités de mise en oeuvre

Objectifs pédagogiques :
- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnels (Définitions, et Indicateurs statistiques)
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique (Notions d'anatomie, physiologie)
- Identifier les éléments déterminants des Gestes et Postures de travail (Aménagement, Contraintes, Relationnel)

Méthodes pedagogiques :
- Exposé
- Exercices pratiques
- Mises en situation
- Validation des acquis par des questionnaires
- Envoi d'un mémo à l'issue de la formation

Modalités d'évaluation :
Questionnaire d'évaluation

Modalités de sanction :
Formation non certifiante
Remise d'une attestation de fin de formation

Intervenant :
- Formateur expérimenté, CV sur demande

Suivi de formation :
- Feuille de présence émargée par demie-journée

Moyens et assistance pédagogiques en distanciel :
Format en distanciel non proposé

Modalités et délais d'accès / pédagogiques :
• Délai de réponse à la demande de devis sous 48 heures après prise de contact par téléphone, e-mail ou formulaire.

*Préserver le **confort des salariés**, c'est aussi préserver l'activité de l'entreprise !*
*Nuque raide, épaules tendues, mal de dos, fatigue visuelle... **Les inconforts** liés au travail sur écran peuvent **s'installer au quotidien** et finir par peser sur le **bien-être**, la **concentration** et l'**efficacité** des salariés.*
*Cette formation permet d'identifier les **facteurs de risque**, d'apprendre à **régler** et **aménager son poste de travail** et d'adopter des **réflexes simples** pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS).*
*Une formation concrète, avec **analyse des postes**, **réglages individualisés**, **mises en situation et exercices pratiques**, pour agir durablement sur les conditions de travail !*

PROGRAMME

1- Comprendre les enjeux de la prévention au travail
- Rappel des principes généraux de prévention en santé et sécurité au travail
- Responsabilités de l'employeur et du salarié en matière de prévention

2- Comprendre les risques liés au travail sur écran
- Les contraintes spécifiques du travail sédentaire et du maintien prolongé d'une même posture (notion de charge musculaire statique)
- Principales zones sollicitées : dos, nuque, épaules, poignets et membres inférieurs
- Identification des principaux facteurs favorisant l'apparition des TMS
- Reconnaître les premiers signes de fatigue physique, musculaire et articulaire
- Fatigue visuelle et effets du travail prolongé sur écran

3- Principes d'une posture adaptée
- Principes d'alignement et de positionnement du corps
- Importance de l'alternance des positions et du mouvement
- Rôle du mobilier, du matériel informatique et de l'environnement de travail

4- EXERCICE 1 : Observer et analyser son poste de travail - Chaque participant analyse son propre poste :
- Hauteur et profondeur du bureau
- Réglage et positionnement du fauteuil
- Position des pieds et des jambes
- Hauteur et distance de l'écran
- Position du clavier et de la souris
- Position des bras, poignets et épaules
- Organisation des documents et accessoires fréquemment utilisés
- Éclairage, reflets et environnement visuel

Objectif : identifier concrètement les éléments du poste pouvant favoriser une posture contraignante ou l'apparition de TMS.

5- EXERCICE 2 : Régler et aménager son poste de travail - Chaque participant réalise les réglages adaptés à sa morphologie et à son activité :
- Réglage de la hauteur et de l'assise du fauteuil
- Réglage du dossier et des éventuels accoudoirs
- Positionnement des pieds et recherche d'un appui stable
- Réglage de la hauteur, de la distance et de l'orientation de l'écran
- Positionnement du clavier et de la souris
- Adaptation de l'espace de travail pour limiter les gestes et postures contraignants
- Organisation des documents et outils utilisés régulièrement
- Adaptation de l'éclairage et réduction des sources d'éblouissement ou de reflets

Exercice de comparaison : observation du poste avant réglage, mise en place des corrections, puis vérification du confort et de la posture après aménagement.

Formation Gestes et postures | Travail sur écran | 0,5 jour

Code module : 479 - **Version :** 3

6- EXERCICE 3 : Prévenir la fatigue et intégrer le mouvement dans son activité - Mise en pratique d'exercices simples et directement transposables au quotidien :

- Mobilisation douce de la nuque et des épaules
- Mobilisation des poignets et des avant-bras
- Étirements adaptés aux principales zones sollicitées
- Exercices de relâchement des épaules et du haut du dos
- Exercices de mobilité permettant de rompre les postures statiques (changements de position et de micro-pauses dans la journée) Exercices de récupération visuelle