

# GESTES ET POSTURES-(TRAVAIL SUR ECRAN)

## FORMATION

### OBJECTIFS DE FORMATION

Faire acquérir au stagiaire des automatismes pour limiter les effets sur la santé liés au travail sur écran.

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Salle de formation,  
Théorie 80%/Pratique 20%,  
1 vidéoprojecteur,  
Exercices théoriques et cas pratiques,  
Pause réglementaires  
Formation heuristique,  
démonstrative,participative..

## PROGRAMME

### PROGRAMME

- Rappeler les principes de base de la prévention (danger,risque,exposition),
- Connaître la réglementation,les chiffres clés des maladies professionnelles,et la répartition des AT en 2020 en NC,
- Savoir définir les TMS liés au travail sur écran et ses pathologies associées,
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés au travail sur écran,
- Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels,
- Décrire son activité de travail en prenant en compte de sa complexité,
- Prendre conscience des conséquences économiques-entreprises et salariés,
- Etudier collégialement les premières pistes d'amélioration de son poste de travail,
- Acquérir les notions indispensables propres à la posture du moindre effort pour le travail sur écran,
- Identifier les caractéristiques du trio "fauteuil/plan de travail/repose pieds",
- Découvrir les dernières évolutions technologiques du matériel informatique et leurs domaines d'emploi pour réduire des TMS,
- Choisir une bonne polarité d'écran,une bonne implantation de son poste de travail,
- Etre conseillé pour réduire les impacts environnementaux (sonore,thermique et lumineux) afin de diminuer les risques liés au travail devant écran,
- Mise en pratique de 4exercices fondamentaux de récupération physique à adopter régulièrement au cours d'un travail continu devant écran.
- Répondre à un quiz final.

## CONDITIONS

**Public visé** : Toutes personnes occupant un poste de travail prolongé devant un écran:

- Personnels en télétravail  
Informaticiens,  
Secrétaires de bureau  
Métiers de l'audiovisuel,  
Graphiste,  
Managers,

De plus en plus de métiers s'effectuent désormais devant un écran.

**Pré-requis** : aucun

**Visite médicale** : Pour le personnel stagiaire, conformément à l'article LP 261-4 du Code du Travail, l'entreprise s'engage sur les aptitudes du ou des stagiaires à suivre la formation.

**Lieu** : AFBTP - Ducos

**Effectif** : 10 personnes

**Durée totale** :

- Personnel de bureau : 4 heures,
- Personnel de manutention ou poste à risque : 8 heures

**Tarifs** : Nous consulter

**Éligibilité** : NON FPC

## ÉVALUATION

### Évaluation des compétences et du dispositif :

Questionnaire synthétique théorique et évaluation pratique continue.  
Questionnaire de satisfaction.

**Validation** : Une attestation de compétence individuelle sera délivrée au candidat qui a participé activement à l'ensemble de la formation.  
Recyclage préconisé tous les 2ans.