

Gestes et postures pour l'activité de bureau – Travail sur écran



CDC N°ERGO 004

OBJECTIFS :

- 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
- Appliquer les principes ergonomiques pertinents
- Relaxer les muscles les plus sollicités

Public :	Salariés travaillant sur des postes de travail qui nécessitent une position statique prolongée (assise à un bureau) 10 personnes maxi par groupe
Pré requis :	
Durée :	½ journée – 3,5 heures
Moyens pédagogiques :	Salle de formation et moyens audiovisuels Apports théoriques et études de cas concret en salle Exercices de détente musculaire adaptés au travail de bureau Echanges interactifs Support de formation gestes et postures pour agent administratif
Modalités de suivi et d'évaluation :	Méthode participative QCM en fin de formation
Evaluation :	Attestation de formation remis à l'issue de la formation

PROGRAMME :

Introduction à la formation gestes et postures pour le personnel de bureau

- Les risques liés à l'activité du personnel de bureau
- Retour sur la réglementation en matière de santé et sécurité au travail
- La notion de prévention au travail
- Savoir identifier et détecter les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

Comprendre le fonctionnement du corps humain

- Rappel des notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- La charge musculaire statique
- Les troubles musculo squelettiques liés au travail sur écran (TMS)
- La notion de fatigue physique, musculaire et articulaire

La posture de travail sur écran et plus généralement du travail de bureau

- 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

Plan de traitement

- Savoir se relaxer pour limiter sa fatigue et les TMS
- Aménager son espace en fonction des possibilités

Questions/Réponses

