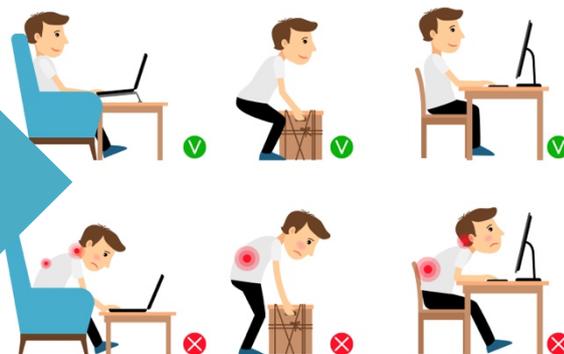


# Formation courte à destination des Personnels amenés à travailler sur écran de visualisation

Les bons gestes et postures pour le travail  
sur écran de visualisation



## Les objectifs de la formation :

1. Comprendre les enjeux liés aux **Troubles Musculo Squelettique (TMS)** pour le **T**ravail sur **É**cran de **V**isualisation.
2. Comprendre les bases du corps humain et **d'identifier les signes d'apparition des TMS**
3. Connaître les principes de **sécurité physique et d'économie d'effort et le travail en position statique**
4. **Maîtriser les équipements** à disposition sur son lieu de travail
5. Savoir prendre en compte les facteurs de risque et de sollicitation
6. Adopter les bons gestes et postures courants pour **prévenir les TMS** et savoir prendre en compte les facteurs liés à l'environnement d'un poste de travail sur écran de visualisation
7. Acquérir les principes de bases de l'aménagement dimensionnel d'un poste de travail sur écran de visualisation

Apport théorique



Echanges entre  
professionnel(le)s



Analyse de pratique



## Dates:

1<sup>ère</sup> session : 06/02/2024

2<sup>ème</sup> session : 26/03/2024

3<sup>ème</sup> session : 11/06/2024

4<sup>ème</sup> session : 15/10/2024

**Volume horaire** : 7 heures de formation

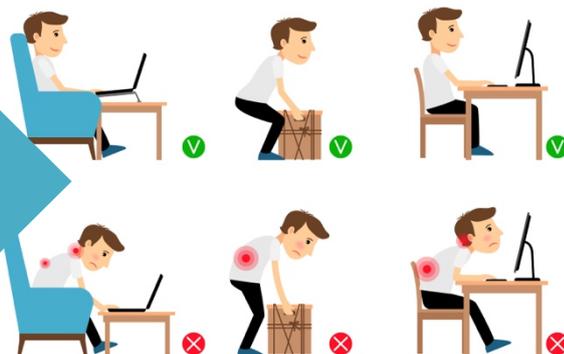
## Contexte de la demande :

Les **salariés en posture statique prolongée**, sont **exposés à de sérieux troubles musculo squelettique**, des maladies cardiovasculaires, etc. du fait de leur posture en situation de travail.

Cette **formation obligatoire** (article R. 4542-16 du Code du Travail) donne aux participants des bases d'anatomie et de biomécanique. Elle leur permet de mieux comprendre les méfaits de la sédentarité et les enjeux de fatigue visuelle. Grâce à une large part d'exercices pratiques adaptés à vos métiers et vos contextes spécifiques, les participants sauront comment **disposer au mieux leur poste de travail** (écran, clavier, dossiers, etc.) pour préserver leur vue et **se prémunir contre les TMS**.

# Formation courte à destination des Personnels amenés à travailler sur écran de visualisation

Les bons gestes et postures pour le travail  
sur écran de visualisation



Réfléchir ensemble

Analyser

Rechercher  
collectivement des  
solutions

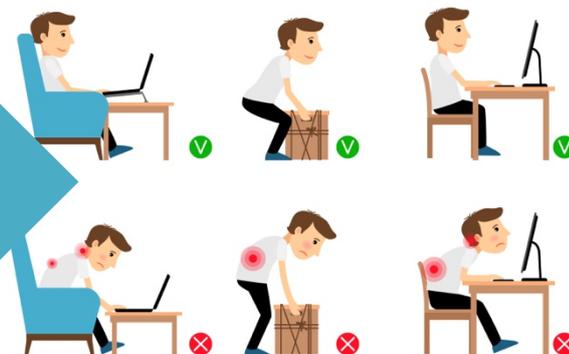
Mettre en oeuvre des  
actions d'amélioration

Se prémunir des  
TMS

| Dates  | Thèmes et contenus théoriques  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> De 9h00 à 12h30<br><b>Présentiel</b><br>Ergonome<br>Formateur(rice) PRAP<br>2S  | <p><b>Ouverture de la session :</b> Présentation des participants et déroulement de la formation, <b>quizz de connaissances sur le travail sur écran de visualisation.</b></p> <p><b>Le fonctionnement du corps humain et ses limites</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le squelette, les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs</li> <li>• Le fonctionnement de la colonne vertébrale</li> <li>• Le fonctionnement d'une articulation</li> </ul> <p><b>Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents facteurs de risques (biomécanique, psychosociaux et environnementaux)</li> <li>• Les sollicitations de l'appareil locomoteur</li> <li>• Les sollicitations des membres inférieurs et supérieurs</li> <li>• La fatigue visuelle</li> </ul> <p><b>Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le travail en position statique</li> <li>• Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort</li> <li>• Notions d'étirements et de relaxation</li> </ul> <p><b>Les facteurs liés à l'environnement physique de travail:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambiance lumineuse, sonore, thermique, implantation dimensionnelle</li> </ul> |
| <input type="checkbox"/> De 13h30 à 17h00<br><b>Présentiel sur un poste de travail en entreprise</b><br>Ergonome<br>Formateur(rice) PRAP<br>2S | <p><b>Etude d'un poste en entreprise/structure:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluer un poste de travail et ses contraintes physiques (gestes et postures), techniques et organisationnelles</li> <li>• Identifier les risques potentiels associés au poste de travail</li> <li>• Proposer des pistes de prévention (sensibilisation, aménagements éventuels..) pour améliorer et dissocier les dimensions techniques, organisationnelles et humaines.</li> <li>• S'installer correctement à son poste : régler sa position et prendre en compte les contraintes dimensionnelles</li> </ul>  |

# Formation courte à destination des Personnels amenés à travailler sur écran de visualisation

Les bons gestes et postures pour le travail  
sur écran de visualisation



## Programme, suite

|  |  |
|--|--|
| <b>Durée et organisation</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 journée de formation soit 7 heures organisée le matin au CFPPA de la Creuse et l'après-midi en entreprise ( le site de travail sera communiqué 7 jours avant la date de la formation)</li> <li>• 6 stagiaires minimum et 8 stagiaires maximum</li> </ul>  |
| <b>Tarif</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarif individuel dans le cadre de la formation professionnelle continue : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Confère site internet</li> </ul> </li> </ul>   |
| <b>Méthodes et moyens pédagogiques</b>               | Apports de connaissances théoriques - Mise en lien avec des situations concrètes – Analyse de pratique – Atelier pratique en structure – travail en groupe   |
| <b>Public concerné</b>                               | Cette formation concerne tous les salariés qui travaillent sur écran.  |
| <b>Pré-requis</b>                                    | Aucun  |
| <b>Les intervenants(es)</b>                          | Formateurs(rices) PRAP, ergonomes, formateurs(rices) spécialisés(es) en gestes et postures.  |
| <b>Modalités d'accès</b>                             | Dans le cadre de la formation professionnelle continue ou à titre individuel.  |
| <b>Evaluation</b>                                    | Questionnement oral et outil d'auto-évaluation<br>Modération des exercices<br>Questionnaire de satisfaction à chaud à la fin de la formation<br>Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la formation.  |
| <b>Pour plus d'informations :<br/>05.55.81.48.90</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informations pédagogiques et organisationnelles : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Lucie Milot:<br/><a href="mailto:lucie.milot@educagri.fr">lucie.milot@educagri.fr</a></li> </ul> </li> <li>- Informations concernant le financement de la formation : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Nathalie Ifanger, adjointe administrative et suivi des formations courtes :<br/><a href="mailto:nathalie.ifanger@educagri.fr">nathalie.ifanger@educagri.fr</a></li> </ul> </li> </ul> |