

## FORMATION TRAVAIL SUR ÉCRAN – GESTES ET POSTURES

### ▪ Objectifs

Être capable de repérer les principales situations à risques vécues au quotidien, d'adopter des gestes et postures de travail respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts, d'analyser les situations de travail, d'identifier et de décider des changements à mettre en œuvre, seul ou en équipe, et de repérer et de proposer d'éventuelles améliorations à apporter.

▪ <b>Durée</b> : 7 heures soit 1 journée	▪ <b>Nombre de stagiaires</b> : 4 à 10 participants
▪ <b>Lieu et horaires</b> : à définir selon vos besoins	▪ <b>Accessibilité</b> : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap
▪ <b>Tarif</b> : sur demande	▪ <b>Délai d'accès</b> : 24 heures minimum

### ▪ Public

Tout public

### ▪ Prérequis

Etre âgé de 18 ans minimum  
Savoir lire et parler la langue française.

### ▪ Profil du ou des formateurs

Tous nos formateurs maîtrisent les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.

#### Méthodes mobilisées

Échanges et réflexion sur les comportements et les pratiques.  
Exercices pratiques : entraînement et application en situation de travail.

#### Modalités d'évaluation

Une attestation sera délivrée à toute personne qui aura suivi la formation d'une façon active et participative.

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### Formation Théorique

#### Présentation – Échange – État des lieux – Inventaire des questions et attentes

- ❖ Présentation de chaque stagiaire : personnelle et professionnelle, relative à la fatigue physique, aux problèmes, accidents, maladies articulaires, lombalgies
- ❖ Lister toutes les questions de connaissance ou de compréhension qui s’y rattachent
- ❖ Préciser et inventorier les situations de travail sources de risques et de fatigue
- ❖ Pointer les similitudes comme les différences : de vécu de situations de travail, de pratiques, de comportements, de mode d’organisation individuel ou d’équipe
- ❖ Lister toutes les idées

#### Réponses aux questions et apports théoriques et pratiques

- ❖ Statistiques accidents du travail / maladies professionnelles : la part importance liée aux gestes et postures de travail
- ❖ Rappel et apports de connaissance : morphologie de la colonne vertébrale, les différents « maux de dos » et leurs causes, les troubles musculo – squelettiques
- ❖ Les effets des manutentions, identifier les risques liés à la manutention manuelle, manipulation de charges et aux déplacements associés
- ❖ Travail sur écran
- ❖ Pathologies engendrées : Fatigue visuelle, Troubles musculo-squelettique, la colonne vertébrale : fonctionnement des disques intervertébraux, explications d’apparition du lumbago, de la sciatique, de l’hernie discale et du tassement discal
- ❖ Gestes et postures (au travail et chez soi)
- ❖ Comment prévenir ou limiter les effets : « Les principes de sécurité physique et d’économie d’efforts » adaptés aux situations de travail et de la vie quotidienne

### Formation Pratique

#### Entraînement aux gestes et postures dans les différentes situations de travail

- ❖ Analyse des pratiques individuelles et des adaptations à chaque morphologie
- ❖ Application des principes généraux de prévention : regard sur l’utilisation du matériel, les méthodes, l’environnement
- ❖ Postures de travail
- ❖ Éclairage du poste
- ❖ Visualisation de l’écran
- ❖ Orientation du poste (fenêtre, lumière naturelle et artificielle)
- ❖ Choisir le bon mobilier
- ❖ Choisir et savoir régler son siège
- ❖ Zones de travail
- ❖ Organiser son poste



#### Des exemples concrets seront directement traités au cours d'une visite des lieux de travail.

#### Tests

- ❖ Questionnaire individuel
- ❖ Expression en groupe
- ❖ Changements et améliorations faciles / difficiles à mettre en œuvre

MAGER PRO

Siège social : 1 Impasse du Marraud 10600 Barberey-Saint-Sulpice - 03 25 73 58 85

Agence de Reims : ZI Farman, 6 Rue André Rieg 51100 Reims - 03 26 86 32 50

Email : [contact@magerpro.com](mailto:contact@magerpro.com) - Site internet : [www.magerpro.com](http://www.magerpro.com)