

# PROGRAMME FORMATION GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

« Être capable de prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents de travail »

« Être capable d'appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'établissement »

« Être capable d'étudier et de proposer des améliorations des postes de travail »

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié d'entreprise ou particulier amenés à travailler sur le écran de visualisation

## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis ni conditions d'accès ne sont nécessaires pour l'accès à la formation.

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

**Formation en présentiel** : 4 heures réparties sur 1/2 journées / possibilités de 2 groupes / jour

**Horaires prévisionnels** : 8H30 – 12H30 ou 13H00-17H00 pour les formations réalisées dans nos locaux.

**En entreprise**: les horaires seront adaptés en fonction de l'organisation souhaités

## DATES DE SESSION

Les dates seront programmées et indiquées sur le calendrier du site internet ou communiquées par mail aux participants lors de leur demande de contact. Une réponse de la confirmation des dates vous sera suivie sous 48 heures.

À Définir par l'entreprise ou dans le cadre d'une programmation anticipée

Nombre de Stagiaires : 5 stagiaires maximum par session de 4 heures

## LIEU DE FORMATION

Les formations interentreprises se déroulent dans nos locaux à FL COMPETENCES – Centres d'affaires LE SIGNAL – 2 rue Irène Joliot Curie – 25870 LES AUXONS.

Facilités d'accès en transports ferroviaires (100 m de la gare TGV Bourgogne Franche-Comté

Nombreux sites de logements et de restauration à 10 min du centre de formation (ZAC de Valentin)

Les formations intra-entreprises peuvent se dérouler dans votre entreprise ou dans nos locaux

Dans le cas de formation en INTRA, les locaux mis à disposition, restent à la charge du demandeur.

## CONTENU DE LA FORMATION

### **Introduction sur le sujet des troubles musculosquelettiques (TMS)**

- Approche de la notion réglementaire de prévention au travail en matière de santé et de sécurité au travail
- Identifier les risques liés à l'activité du personnel de bureau sur son poste de travail (troubles musculosquelettiques)

### **Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies**

- Rappel des notions d'anatomie et de pathologie
- Comprendre la charge musculaire
- Identifier et prévenir les troubles musculosquelettiques liés au travail sur écran (TMS)
- Appréhender la notion de fatigue physique, musculaire et articulaire

### **Savoir adopté une bonne posture de travail sur écran et plus généralement du travail de bureau**

- Généralités sur les effets et les signes de fatigue liés au travail sur écran
- Savoir réaliser un aménagement du poste de travail sur écran : les bonnes postures
- Savoir régler la position de l'écran, assurer le réglage de son fauteuil, positionner son clavier et de sa souris

### **Introduction sur le sujet des troubles musculosquelettiques (TMS) et état des différentes pathologies en France**

- Approche de la notion réglementaire de prévention au travail en matière de santé et de sécurité au travail
- Identifier les risques liés à l'activité du personnel de bureau sur son poste de travail, savoir identifier et détecter les TMS (troubles musculosquelettiques)

### **Entraînement aux gestes de manipulation et d'échauffement et hygiène de vie**

- Étirements des muscles de l'avant bras, étirements et échauffements possibles à réaliser à son poste de travail

### **Etude des postes de travail (visite et réflexion sur le poste de travail réel des apprenants)**

- Études de postes de travail des apprenants et mis en application immédiate des bonnes pratiques
- Recherche de la meilleure implantation possible dans les bureaux avec le matériel existant

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthodes actives et participatives basées sur l'acquisition progressive :

- Alternance d'apports théoriques et d'animations à travers des jeux et des outils numériques
- Étude de cas directement au poste de travail des apprenants

## PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

Ludovic FEDI, prévention des risques, SST, gestes et postures depuis plus de 3 ans au sein de l'organisme FL COMPÉTENCES vous accompagnera durant la formation.

Formateurs expérimentés et qualifiés et certifiés par l'INRS / Assurances Maladie – Risques professionnels

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation se fait par contrôle continu sous forme orale, durant la totalité de la formation et sous forme de mise en situation pratique et de QCM en fin de session.

Les + FL COMPÉTENCES

À l'issue de la formation, une attestation de réalisation sera remise au stagiaire

## MOYENS TECHNIQUES

Salles de formations équipées de vidéoprojecteurs et de tableaux blancs sur le site de l'organisme à l'adresse – FL COMPÉTENCES – Centre d'affaires LE SIGNAL – 2 rue Irène Joliot Curie – 25870 LES AUXONS

Autres matériels dédiés à cette formation : Ordinateurs, tablettes, Casque de réalité virtuelle VR, caisse au poids varié pour les manipulations  
Accessoires d'animations en fonction des thématiques

## DOCUMENTS REMIS AU STAGIAIRE EN FIN DE FORMATION

Un accès à la base documentaire sera autorisé pour accéder au module PDF de la formation, téléchargeable et accessible depuis notre site internet – [www.fl-competences.fr](http://www.fl-competences.fr)  
Une attestation de réalisation sera remise au stagiaire en fin de formation.

## TARIF

Tarifs individuels et tarifs forfaitaires (nous contacter pour plus d'information – [contact@fl-competences.fr](mailto:contact@fl-competences.fr) et/ou [flcompetences@gmail.com](mailto:flcompetences@gmail.com))

## DELAI D'ACCES

Les inscriptions doivent être réalisées et nous parvenir au plus tard 15 jours ouvrés avant la date de démarrage prévu de formation.

Pour les formations en INTRA, la liste des participants doit nous parvenir 30 jours avant les débuts de la session. Des ajustements de cette liste pourront se faire au maximum 10 jours avant le démarrage de l'action (sauf cas de force majeure)

## CONTACT

Votre référent formation, Ludovic FEDI reste à votre écoute

Modalité de contact :

Téléphone : 06.80.27.72.29

Courriel : [contact@fl-competences.fr](mailto:contact@fl-competences.fr) et/ou [flcompetences@gmail.com](mailto:flcompetences@gmail.com)

Adresse : FL COMPÉTENCES – Centre d'affaire LE SIGNAL – 2 Rue Irène Joliot Curie – 25870 LES AUXONS

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.  
Les salles sont accessibles par le RDC et place de parking dédiée.

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation

N'hésitez pas à nous contacter au 06.80.27.72.29, nous étudierons la faisabilité et les modalités d'adaptation qui pourraient être envisagées. Une réponse vous sera communiquée sous 8 jours.

## EQUIVALENCES

Cette action ne donne pas lieu à équivalence

## SUITE DE PARCOURS ET DEBOUCHES

Cette formation est peut-être confortée et accompagnée, en intégrant la certification « Acteur PRAP 2S et/ IBC » qui entre dans le cadre de la formation professionnelle continue et dans les obligations employeur d'assurer les premiers secours aux accidentés dans l'entreprise. Reconnaissances des compétences en prévention à travers la fonction d'auxiliaire en prévention

## TAUX D'OBTENTION DES CERTIFICATIONS



**Taux  
d'obtention**  
**100 %**



**Qualité des  
formation**  
**98 %**



**Taux de  
satisfaction de  
apprenants**  
**93 %**