

## PROGRAMME DE FORMATION

**THEMATIQUE :**

**FORMATION A LA PREVENTION – CONTRAINTES DU TRAVAIL SUR ECRAN : LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES**

**NIVEAU :**

Initial  Perfectionnement

**DUREE :**

1 journée = 7 heures

**LIEU :**

Sur site ou  Dans nos locaux

**PUBLIC :**

Personnels administratifs ou intervenant sur écran.

**PRE-REQUIS :**

Aucun

**TYPE D'ACTION :**

Acquisition des connaissances / Prévention des risques

Adaptation au poste de travail

Perfectionnement

**INTERVENANT :**

Formateur diplômé d'état d'enseignement physique et sportif.

**OBJECTIF DE LA FORMATION :**

Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées.

Organiser son plan de travail de manière ergonomique.

Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail sur écran.

**CONTENU DE LA FORMATION :**

**Théorie :**

**Travail de bureau et douleurs physiques**

**Etude de la position assise :** Position, équipement, environnement

**Comment travailler assis à un bureau :** Soulager la fatigue physique et mentale. La gestion de l'environnement du bureau.

**La fatigue devant un écran :** la fatigue visuelle devant un écran. Le fonctionnement du système visuel.

**Ergonomie du poste devant un écran de visualisation :** Améliorer le confort devant l'écran. Optimiser l'utilisation de l'écran, du clavier, de la souris, du téléphone, de la lampe d'appoint, du repose pieds et autres accessoires individuels.

**Pratique :**

**Les exercices de récupération active :** étirements des muscles de l'avant-bras

Prévention du syndrome du canal carpien

Etirements de la ceinture scapulaire

Etirements de la zone pulmonaire

Exercices visant à limiter les contraintes posturales, la fatigue visuelle et leurs effets néfastes.

### **Visite dans les bureaux des stagiaires**

Etudes d'un ou plusieurs postes de travail

Application immédiate des bonnes pratiques

Aménagement du bureau, gestion du plan du bureau

Recherche de la meilleure implantation possible dans les bureaux avec le matériel existant.

**METHODE PEDAGOGIQUE :** La pédagogie active et interactive est mise en œuvre tout au long de formation. Apports théoriques suivi de mises en pratique.

**SANCTION DU STAGE :** Délivrance d'une ATTESTATION DE STAGE et d'une fiche d'évaluation des connaissances acquises au cours de ce dernier.

### **MODALITE D'EVALUATION ET DE SUIVI :**

Évaluation de satisfaction « à chaud » : opinion des stagiaires et formalisation.

Évaluation pédagogique pour valider les compétences acquises, lors du stage : évaluations formatives - axes personnalisés d'amélioration.

### **MOYENS ET MATERIELS PEDAGOGIQUES :**

#### **Sur site :**

- ✓ Une salle de réunion adaptée à la réalisation D'études de cas.
- ✓ Un écran (pour visionner un diaporama)
- ✓ Un paper-board

#### **Dans nos locaux :**

- ✓ Nos locaux sont équipés de manière à assurer le bon déroulement de toute formation.

