



## Programme de formation

Gestes et Postures Activités de bureau

### But de la formation

Sensibiliser sur le phénomène « accident du travail et maladie professionnelle »  
Connaître les notions d'anatomie et de pathologies de base  
Connaître et Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail et dans la vie privée

### Objectifs pédagogiques

1. Apprendre aux salariés à identifier leurs risques professionnels et les situations pouvant nuire à leur santé et/ou entraînant des efforts excessifs
2. Connaître et appliquer les grands principes du « lever porter de charges » en fonction de la tâche à effectuer

### Pré-requis

Absence de contre-indication au port des charges

### Type de public

Personnel de bureau ou personnel administratif

### Accessibilité aux personnes handicapées

La formation est accessible aux personnes handicapées.  
Pour une prise en compte optimale, veuillez nous contacter afin d'étudier les possibilités d'aménagement.

### Modalité, Organisation et délai d'accès

Les formations ont lieu en présentiel  
- Intra-entreprise (Stagiaires issus du même établissement): Dans vos locaux ou Centre de formation Croix Blanche - 3 rue Mansart 78370 PLAISIR. Dès validation de notre proposition commerciale nous nous engageons à organiser la formation dans un délai d'un mois maximum.

### Tarifs

- Intra-entreprise: sur devis [Nous contacter par mail](#) ou au 0130550202

### Modalités d'évaluation

Evaluation du progrès des stagiaires en continu sous forme d'échanges et de mise en pratique.

### Moyens pédagogiques



Vidéos  
Mannequin anatomique  
Maquette  
Supports informatiques

## Sanction de la formation

---

Attestation de formation

## Méthodes pédagogiques

---

Apports théoriques d'informations  
Analyse d'expériences vécues par les stagiaires  
Mise en situations

## Durée

---

3.5 heures.

## Programme

---

### Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

- Définition du principe des bonnes pratiques ergonomiques au travail, point sur la réglementation
- Appréhender les notions d'anatomie et de physiologie
- Identifier les pathologies liées au travail assis et sur écran, dit travail de bureau
  - Les risques d'atteintes de la colonne vertébrale : Hernie discale, scoliose, tassement discal, lombalgie, etc.
  - Les risques d'atteintes des membres supérieurs : Syndrome du canal carpien
  - La fatigue visuelle

### Postures à risque dans un bureau

- Observation des risques liés au travail de bureau (posture du corps, écran, siège, matériel de bureau, etc.)
- La manipulation de la souris et l'utilisation du clavier
- Flexion/extension, travail en hauteur (exemple du carton en haut de l'armoire) : comment prévenir sa santé et les TMS ?

### Travail sur écran

- Analyse du poste de travail
- Identifier des aménagements de son poste de travail pour limiter la fatigue visuelle
- Propositions d'aménagements et de conseils

Révision v3 05/2024