

Formation Gestes et Postures – Travail sur écran

REF : PREV.110 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Durée 3h	Effectif 1-12	Niveau Débutant	Modalité Présentiel
--------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------------------

Objectif de la formation

Cette formation d'une demi-journée à Bordeaux permet au personnel de bureau d'identifier les risques liés au travail sur écran et d'aménager son poste pour préserver sa santé. Les participants apprennent à régler leur écran, leur fauteuil, leur clavier et leur éclairage, à adopter une posture de travail confortable et à intégrer des pauses et des étirements pour limiter la fatigue visuelle et les troubles musculo-squelettiques. La formation associe apports sur l'anatomie et les facteurs de risque du travail sédentaire, analyse du poste réel et mises en pratique directement sur poste informatique. Dispensée à Bordeaux et en Gironde par FJ Prévention, organisme certifié Qualiopi.

À l'issue de cette formation, vous saurez

- Identifier les risques liés au travail sur écran et au travail sédentaire
- Aménager et régler son poste de travail informatique (écran, fauteuil, clavier, éclairage)
- Adopter les bonnes postures pour prévenir la fatigue visuelle et les TMS
- Intégrer pauses, changements d'activité et étirements au quotidien

Public cible

- Tout salarié travaillant régulièrement sur écran de visualisation
- Personnel administratif, de bureau et télétravailleurs
- Salariés des fonctions support, accueil, comptabilité, services informatiques
- Encadrants souhaitant sensibiliser leurs équipes au travail sur écran

Prérequis

- Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.
- Accessible aux personnes en situation de handicap

Programme détaillé

Jour 1 : Aménager son poste et adopter les bonnes postures sur écran

Introduction : risques et réglementation du travail sur écran

- Comprendre les principes de la prévention des risques professionnels
- Identifier les risques propres au travail de bureau et au travail sédentaire
- Repérer les premiers signes de troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Situer le cadre réglementaire du travail sur écran de visualisation

Fonctionnement du corps humain

- Découvrir les bases d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- Comprendre la charge musculaire statique et la fatigue physique
- Faire le lien entre posture prolongée et apparition des TMS
- Identifier les zones du corps les plus sollicitées sur écran

Bonnes postures de travail sur écran

- Reconnaître les effets et les signes de la fatigue visuelle
- Régler l'écran, le fauteuil, le clavier et la souris
- Positionner son poste dans le bureau et adapter l'éclairage
- Adopter une posture assise neutre et confortable

Plan de prévention pratique au poste

- Mettre en place des techniques de relaxation et d'étirement
- Aménager son espace de travail selon les risques de TMS
- Organiser pauses et changements d'activité dans la journée
- Construire ses réflexes durables de prévention

Moyens pédagogiques

Supports fournis

- Support de formation projeté et remis à chaque participant
- Fiches pratiques de réglage du poste sur écran
- Grille d'auto-évaluation de l'aménagement de son poste

Méthodes

- Apports théoriques et pratiques
- Études de cas
- Travail et réglage sur poste informatique réel
- Échanges d'expériences entre participants

Matériel requis

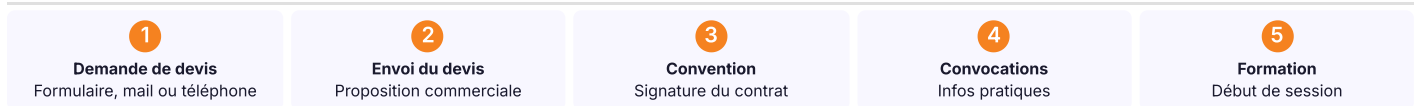
- Salle dédiée équipée
- Postes informatiques pour la mise en situation
- Paperboard et vidéoprojecteur

Équipe pédagogique

Émilie L. - Formatrice en prévention des risques professionnels et ergonomie

Formatrice spécialisée en prévention des risques professionnels, Émilie accompagne depuis plus de 10 ans les entreprises de Nouvelle-Aquitaine sur l'ergonomie des postes de travail et la prévention des troubles musculo-squelettiques. Elle conjugue apports sur l'anatomie et les facteurs de risque, analyse des postes sur écran et mises en pratique du réglage et de la posture, pour que chaque salarié devienne acteur de sa propre prévention au bureau.

Parcours d'accès à la formation



Indicateurs de résultats

Stagiaires formés 12+	Satisfaction 9.6/10	Taux réussite 100%	Délai accès 14 jours
---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------

Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : contact@fjprevention.fr | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : www.fjprevention.fr

Financement : OPCO, Plan de formation