

## FORMATION PREVENTION DES TROUBLES LIES AU TRAVAIL SUR ECRAN Gestes et postures de sécurité



**Format** : Intra entreprise en présentiel

**Type d'action** : Acquisition de connaissances en matière de sécurité. Action concourant au développement des compétences entrant dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle (article L.6313-1 du Code du Travail)

**Thème** : Prévention des troubles liés au travail sur écran

**Niveau formation** : Tous niveaux

**Notre contact** : Pascal Riche Tél 02 99 66 46 18 [corpsaccorde.formation@gmail.com](mailto:corpsaccorde.formation@gmail.com)

**Durée** : 1 jour soit 7 heures

**Public visé** : Tous les professionnels travaillant de façon prolongée devant un écran, exposés au risque de TMS, fatigue visuelle et autres troubles liés au travail devant un écran

**Prérequis** : Travailler devant un écran au bureau ou en télétravail, plus de 6 heures par jour

**Objectifs** : Afin de réduire et prévenir les pathologies dues à une exposition prolongée devant un écran informatique, l'apprenant sera en mesure de :

- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés au travail sur écran
- Connaitre les principes de base de l'ergonomie d'un poste informatique
- Comprendre les moyens pratiques pour lever les tensions visuelles et cervicales (Etirements adaptés, gymnastique oculaire). Exercices facilement reproductibles

**Modalités d'animation et encadrement** : Formation assurée par un professionnel de santé ou un formateur certifié PRAP (INRS). Nos formateurs ont le matériel nécessaire afin d'animer la formation en respectant les consignes d'hygiène et sécurité mis en place par l'entreprise le ou les jours de formation

## **Contenu de la formation :**

### **Domaine de compétences 1**

Constat des contraintes liées au travail sur écran

### **Domaine de compétences 2**

- Notions d'anatomie

Comprendre la logique mécanique du dos et des cervicales

Admettre la logique de fonctionnement, logique d'utilisation, logique d'entretien et logique de prise en charge des cervicalgies et de la fatigue oculaire

### **Domaine de compétences 3**

- Application pratique :

Pratique de prévention active (stretching et musculation adapté. Entretien de l'élasticité de la chaîne musculaire postérieure pour un entretien cervico dorsal)

Séance de gymnastique oculaire

### **Domaine de compétences 4**

- Application pratique :

Analyse succincte d'un poste de travail (si autorisation de l'entreprise, avec EPI adaptés). Ergonomie spatiale du poste informatique

## **Méthodes pédagogiques :**

Expositive, ludique, démonstrative, participative (mise en situation sur les postes de travail, pratique gymnique dans la salle de formation). Obligation d'une tenue vestimentaire adaptée aux exercices et tenue de travail avec EPI s'il y a visite aux postes de travail. Le formateur est présent pendant tout le déroulé de la formation

## **Modalités d'évaluation des acquis par la formation :**

Quiz oral, en groupe, au début et à la fin de la formation.

Evaluation écrite individuelle pour évaluer la rétention des messages de compréhension et de prévention

Evaluation écrite d'indice de satisfaction. Recueil des appréciations et réclamations, tour de table

Une attestation de réalisation sera transmise à l'entreprise à l'issue du stage (délai de 1 à 2 semaines).

A charge de l'entreprise de délivrer cette attestation aux apprenants

**Accessibilité :** En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaître les moyens mis en place pour l'adaptabilité et l'accessibilité à la formation.

Notre référent Handicap à contacter en cas de besoin : Pascal Riche Tél 06 67 41 82 16

Nos partenaires handicap sont référencés sur le site internet [www.corpsaccorde.fr](http://www.corpsaccorde.fr)

## **Matériels pédagogiques :**

Maquette ludique de la Colonne vertébrale, maquette du trépied vertébral

Vidéo projecteur, vidéos, power point adaptés et actualisés

L'entreprise s'engage à informer (au moins 72 h avant le début de la session) Corps Accordé Formation du matériel mis à disposition (tables, chaises, paper-board, écran ou mur blanc de projection) et de la configuration de la salle de formation compatible avec des démonstrations pratiques et répondant aux normes d'hygiène et de sécurité d'accueil du public (DU conforme et actualisé).

## **Formateurs :**

**Pascal RICHE** - Kinésithérapeute - Ergonome - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Amélie Jouchet** - Ergothérapeute - Ostéopathe - Formatrice en Prévention Santé au travail

ou **Richard Ruau** - Kinésithérapeute - Ergonome - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Anthony Waget** - Formateur Acteur Prap - Animateur Santé-Sécurité

ou **Jocelyn Le Gouëf** - Kinésithérapeute - Ostéopathe - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Erik Deleau** - Kinésithérapeute - Formateur en Prévention Santé au travail

ou **Thierry Pavillon** - Kinésithérapeute - Formateur en Prévention Santé au travail