

FORMATION PREVENTION DES TROUBLES LIES AU TRAVAIL SUR ECRAN



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 : Amélie Jouchet Tél 02 99 66 46 18 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. Le commanditaire s'engage à évaluer les prérequis des bénéficiaires.

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 et physiopathologie 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 connaitre les moyens mis en place pour l'adaptabilité et l'accessibilité à la formation.

Notre référent Handicap à contacter en cas de besoin : Amélie Jouchet Tél 02 99 66 46 18

Nos partenaires handicap sont référencés sur le site internet 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 :

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