



GESTES  
et POSTURES



Formation / Prévention des risques professionnels

# Formation gestes et postures - travail sur écran

Formation initiale

Programme de formation – modalités pédagogiques

3H00  
modulable

## ORGANISATION

### OBJECTIF DE LA FORMATION

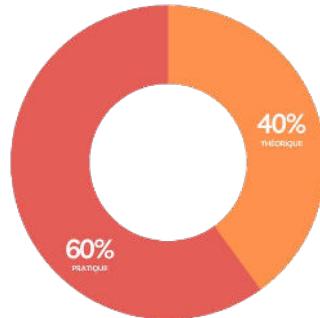
Cette formation a pour objectif de vous informer et de vous sensibiliser aux **différents gestes et postures à adopter dans le cadre de votre travail sur écran**. Ainsi, c'est par le biais de mises en pratique et d'enseignements théoriques sur le fonctionnement du corps humain que vous prendrez conscience que vous êtes acteur de votre sécurité.

### PUBLIC VISÉ

L'ensemble du **personnel administratif ou intervenant sur écran**.

### COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre et situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Repérer et identifier les **risques physiques** en utilisant les connaissances **anatomiques et physiologiques** sur le corps humain.
- Identifier les **éléments déterminants** des gestes et postures de travail.
- Soumettre des **solutions pour éviter**, ou du moins, **réduire les risques identifiés**.
- Appliquer les principes de base de **sécurité physique et d'économie d'effort** pertinents en fonction de la situation de travail.



PRÉREQUIS ↴  
Aucun prérequis.

DURÉE ↴  
3H00

### LIEU DE FORMATION ↴

Directement dans votre établissement en cas de formation intra-entreprise.

EFFECTIF ↴  
De 4 à 10 apprenants.

### NIVEAU DE CONNAISSANCE PRÉALABLE ↴ REQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION

Une compréhension du Français et savoir écrire sont nécessaire afin de comprendre les instructions de sécurité.

ATTRIBUTION FINALE ↴  
Attestation de formation.

DOCUMENT NÉCESSAIRE ↴  
Aucun justificatif n'est demandé pour participer à cette formation.

ACCESSEURITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES ↴  
Prendre contact avec le centre de formation ALERTIS afin que nous puissions examiner la possibilité d'intégration et de mise en place de la formation. (interprète, accès PMR, etc.)

Centre de formation ALERTIS SECURITE PREVENTION

20, avenue des Frères MONTGOLFIER - Espace Mi-Plaine - 69 680 CHASSIEU | Tel : 04 78 90 46 30

[www.alertis.fr](http://www.alertis.fr) | Contact : <https://www.alertis.fr/contact/> | Mail : [info@alertis.fr](mailto:info@alertis.fr)

N° de déclaration organisme de formation : 82 69 10978 69



# Formation gestes et postures - travail sur écran

## Formation initiale

### Programme de formation – modalités pédagogiques

#### MOYENS D'ENCADREMENT ↴

Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou titulaire du certificat PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique).

#### MODALITES D'ÉVALUATION DES ACQUIS ↴

Evaluation sommative par le biais des mises en situations pratiques.

#### DÉLAI D'INSCRIPTION ↴

Inscription 24H00, au plus tard, avant le début de la session, sous réserve des places disponibles.

#### DISPOSITIF DE SUIVI DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION ↴

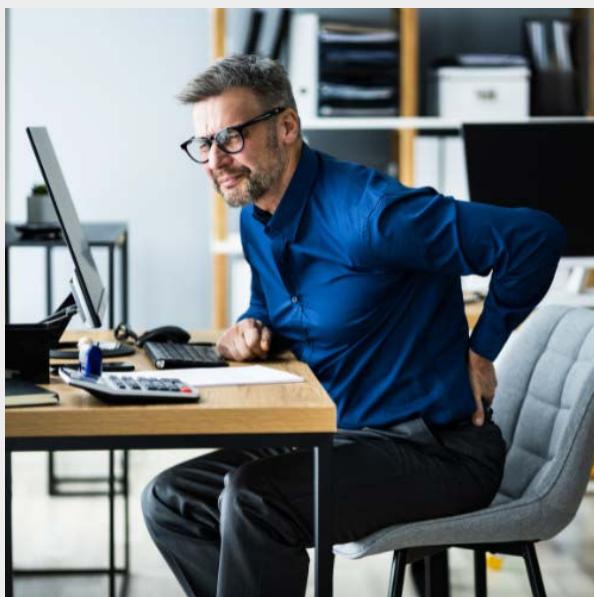
- Feuilles d'émargements.
- Exercices pratiques

#### DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES ↴

Remise d'un fascicule qui reprend l'intégralité de la formation. Les diapositives issues du support projeté sont reprises dans le livret de formation.

#### ENGAGEMENT QUALITÉ ↴

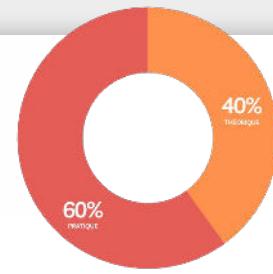
Conforme au référentiel QUALIOPI et DATADOCK.





## PROGRAMME DE FORMATION

### PARTIE THEORIQUE 40% (1H15)



#### 1 Les gestes et postures pour le personnel de bureau

- 1.1 La réglementation en matière de santé et sécurité au travail
- 1.2 La notion de prévention au travail
- 1.3 Identification des risques et des TMS associés au poste de travail



#### 3 Les bonnes postures de travail de bureau

- 3.1 Les effets et signes de fatigue
- 3.2 Le positionnement dans le bureau et l'éclairage
- 3.3 L'aménagement idéal de son poste de travail
  - la position de l'écran
  - le réglage de son fauteuil
  - la position de son clavier et de sa souris

#### 2 Le fonctionnement du corps humain

- 2.1 Les notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
- 2.2 La charge musculaire statique
- 2.3 Les TMS liés au travail sur écran
- 2.4 La notion de fatigue physique, musculaire, articulaire

### PARTIE PRATIQUE 60% (1H45)

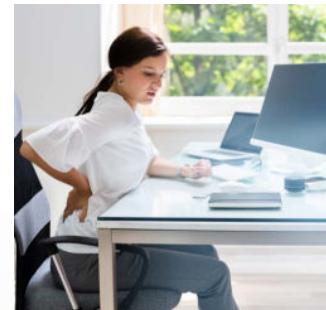
#### 1 La récupération active

- 1.1 Étirements des muscles de l'avant bras
- 1.2 La prévention du syndrome du canal carpien
- 1.3 Étirements de la ceinture scapulaire
- 1.4 Étirements de la zone pulmonaire
- 1.5 Les contraintes posturales, la fatigue visuelle et leurs effets néfastes



#### 2 Visite des bureaux des stagiaires

- 2.1 Étude du poste de travail
- 2.2 Application immédiate des bonnes pratiques
- 2.3 Aménagement du bureau, gestion du plan de bureau
- 2.4 La meilleure implantation dans les bureaux avec le matériel



#### Bilan de la formation et procédure administrative

- Remise d'un livret de formation reprenant l'intégralité de la formation
- Signature des fiches de présence.



# Formation gestes et postures - travail sur écran

## Formation initiale

### Programme de formation – modalités pédagogiques



### METHODE PEDAGOGIQUE

**Méthode active participative** basée sur l'alternance de transmission de savoirs et **ateliers pratiques** afin de mettre en application le vécu professionnel des apprenants.

**Accompagnement personnalisé** par des méthodes d'écoute et de questionnement.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Le déroulement de la formation alterne les parties **théoriques et pratiques**.

- **Étude de cas, exposé interactif**, démonstration pratique, mises en situations professionnelles
- Mise en situation
- **Exercices dans l'entreprise**

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

#### Support de projection :

- **Accueil des stagiaires** dans une salle dédiée à la formation (afin de suivre un diaporama animé par le formateur dans de bonnes conditions et réaliser les exercices pratiques)
- **Illustrations claires et synthétiques** facilitant la compréhension et la mémorisation

#### Livret de formation :

- **Fascicule de formation Gestes et postures** richement illustrées reprenant l'intégralité de la formation

#### Matériel apporté :

##### Pour la partie théorique :

- Modèles de vertèbres avec dégénérescence progressive
- Mannequin porteur qui indique la position des vertèbres lors d'une manutention
- Vertèbre avec sciatique ou hernie discale
- Ordinateur et vidéoprojecteur

##### Pour la partie pratique :

- Chasuble sonnant lorsque le porteur adopte une mauvaise posture
- Petites charges de manutention : caisses avec poignées et sans poignée
- Petit fût et seaux
- Bouteille de gaz
- Aides techniques : diable, chariot manutention gants



#### Centre de formation ALERTIS SECURITE PREVENTION

20, avenue des Frères MONTGOLFIER - Espace Mi-Plaine - 69 680 CHASSIEU

Tel : 04 78 90 46 30

[www.alertis.fr](http://www.alertis.fr) | Contact : <https://www.alertis.fr/contact/> | Mail : [info@alertis.fr](mailto:info@alertis.fr)

N° de déclaration organisme de formation : 82 69 10978 69

**CONTACTEZ  
NOUS !**