G3 Gestes et Postures — Bureau

Travail sur écran, ergonomie du poste et prévention de la sédentarité

Durée	Format	Public	Effectif max	Prérequis	Modalité
3 heures	1 demi-journée	Personnel administratif sur écran	10 personnes	Aucun	Intra-entreprise

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les risques liés au travail sur écran et aux postures sédentaires prolongées
- Situer les obligations réglementaires applicables au travail sur écran de visualisation et à la prévention des risques
- Distinguer sédentarité et inactivité physique, et décrire les effets d'une position assise prolongée sur la santé
- Décrire les contraintes exercées sur le rachis, les épaules, les poignets et le système visuel lors du travail sur écran
- Régler son poste de travail : siège, écran, clavier, dispositif de pointage, éclairage, plan de travail et documents
- Adapter son poste en télétravail avec les moyens disponibles à domicile
- Mettre en œuvre des ruptures régulières de sédentarité et des exercices de mobilité au poste
- Repérer les signaux d'alerte (cervicalgies, douleurs du membre supérieur, fatigue visuelle) et savoir qui alerter

Déroulé pédagogique

Durée	Phase	Contenu	Méthode
Accueil			
10 min	Accueil	Présentation du formateur, tour de table, recueil des représentations et des gênes ressenties par les participants, annonce des objectifs et du déroulé — QCM de positionnement individuel (même QCM repris en fin de formation)	Participatif, QCM de positionnement
Module 1 — Enjeux et cadre réglementaire			
15 min	Théorie	Les TMS en milieu tertiaire : cervicalgies, syndrome du canal carpien, tendinopathies de l'épaule et du coude, fatigue visuelle. Cadre réglementaire : principes généraux de prévention, dispositions applicables au travail sur écran de visualisation (analyse des postes, aménagement, information et formation des travailleurs), évaluation des risques dans le document unique	Exposé illustré, questions/réponses
10 min	Participatif	Inventaire collectif des contraintes rencontrées : durée devant l'écran, réunions en visioconférence, ordinateur portable, double écran, mobilier non réglable, travail à domicile	Brainstorming

Durée	Phase	Contenu	Méthode
Module 2 — Sédentarité : définition et effets sur la santé			
15 min	**Théorie**	Différence entre sédentarité (temps passé assis) et inactivité physique (absence d'activité). Repères de durée et effets documentés d'une position assise prolongée sur la santé cardiovasculaire, métabolique et musculosquelettique. Intérêt des ruptures régulières, indépendamment de l'activité physique pratiquée par ailleurs	Exposé illustré
10 min	**Atelier**	Auto-diagnostic individuel du temps assis sur une journée de travail type, repérage des occasions de rupture déjà présentes et de celles à créer	Questionnaire individuel, échanges
Module 3 — Anatomie et contraintes du travail sur écran			
15 min	**Théorie**	Structure et fonctionnement du rachis cervical et lombaire, de l'épaule et du poignet. Effet de la position assise prolongée sur la pression discale. Contraintes posturales statiques et travail de précision. Fonctionnement du système visuel et origine de la fatigue visuelle	Exposé illustré, planches anatomiques
10 min	**Atelier**	Repérage des signaux d'alerte, conduite à tenir et circuit d'alerte dans l'entreprise : responsable, service de prévention et de santé au travail, représentants du personnel	Échanges
Module 4 — Réglage du poste de travail			
10 min	**Démonstration**	Démonstration commentée du réglage complet d'un poste : hauteur d'assise et appui des pieds, profondeur et inclinaison de l'assise, réglage du dossier et du soutien lombaire, accoudoirs, hauteur et distance de l'écran, position du clavier et du dispositif de pointage, porte-documents, orientation par rapport aux fenêtres et à l'éclairage	Démonstration commentée
40 min	**Pratique**	Réglage individuel accompagné, sur le poste réel de chaque participant : ajustement du siège et de l'écran, réorganisation du plan de travail, correction des reflets et de l'éclairage, choix et positionnement du dispositif de pointage, configuration en double écran et en ordinateur portable (rehausseur, clavier et souris déportés)	Ateliers pratiques sur postes réels, correction individualisée
Module 5 — Rompre la sédentarité et adapter le télétravail			
15 min	**Pratique**	Exercices de mobilité et d'étirement réalisables au poste : nuque, épaules, poignets, dos, hanches. Micro-pauses visuelles et règle d'alternance des tâches. Organisation de la journée pour alterner assis, debout et déplacements	Ateliers pratiques
10 min	**Participatif**	Adaptation du poste en télétravail avec les moyens du domicile : plan de travail, assise, rehaussement de l'écran, éclairage, délimitation des temps. Construction d'un plan d'action individuel en trois actions concrètes à mettre en œuvre dès le retour au poste	Travail individuel puis restitution collective
Évaluation et clôture			
10 min	**Évaluation**	QCM de fin de formation de 10 questions couvrant les cinq modules (identique au QCM de positionnement). Évaluation pratique par observation du formateur sur grille individuelle lors du réglage du poste	QCM + grille d'observation

Durée	Phase	Contenu	Méthode
10 min	**Bilan**	Synthèse des points clés, réponses aux questions, remise du mémento et de la documentation INRS, questionnaire de satisfaction	Échanges, remise des documents
3h00	**TOTAL**		

Moyens pédagogiques

- Support de présentation illustré spécifique au travail sur écran et à la sédentarité
- Mannequin de démonstration du rachis
- Postes de travail réels des participants utilisés comme support des ateliers de réglage
- Siège de démonstration réglable, rehausseur d'écran, clavier et dispositif de pointage déportés
- Documentation INRS remise aux stagiaires : ED 6522 « Postures sédentaires au travail, un enjeu pour votre santé » et ED 6387 « Les TMS, tous concernés »
- Grille d'évaluation individuelle et QCM
- Mémento poste de travail offert à chaque stagiaire

Profil formateur

Profil formateur

Formateur en prévention des risques professionnels, justifiant d'une formation en prévention des risques professionnels et d'une pratique régulière de l'animation de formations en entreprise.
Maîtrise des référentiels INRS relatifs au travail sur écran, aux postures sédentaires et aux troubles musculosquelettiques.

Suivi administratif

Modalités d'évaluation et suivi

QCM de positionnement de 10 questions en début et fin de formation pour mesurer l'évolution des connaissances et la bonne assimilation des acquis.
Évaluation formative continue par observation du formateur lors des exercices pratiques et mises en situation, sur grille d'observation individuelle.
Certificat de réalisation.
Feuille d'émargement signée par chaque stagiaire et le formateur. Questionnaire de satisfaction remis à chaque stagiaire en fin de session.
Aucune périodicité réglementaire n'est fixée pour cette formation ; une actualisation tous les 24 mois est recommandée, ainsi qu'à chaque changement de poste ou d'équipement.

Accessibilité PSH

Informations sur l'accessibilité

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap. PREVISUD s'attache à donner à tous les mêmes chances d'accéder à la formation et de maintenir l'emploi.
Toute situation de handicap ou tout besoin d'adaptation signalé en amont fera l'objet d'une adaptation pédagogique concertée avec le référent handicap de PREVISUD : Antoine Yvorra — info@previsud.fr — 09 67 36 66 00, qui pourra si nécessaire se coordonner avec l'entreprise cliente.
La partie pratique peut être aménagée (observation, démonstration adaptée) afin que chaque participant puisse suivre la formation dans les meilleures conditions.

Modalités d’inscription et délais d’accès

Inscription et accès

L'inscription à cette formation s'effectue de manière simple et directe : les participants s'inscrivent auprès de leur responsable hiérarchique ou du coordinateur de formation de l'entreprise, qui transmet la demande à PREVISUD.

Toute situation de handicap ou besoin d'adaptation est à signaler au moment de l'inscription, afin de mettre en place les aménagements nécessaires et garantir une accessibilité optimale.

Nous demandons aux commanditaires de la formation de communiquer à PREVISUD les risques spécifiques de l'entreprise afin de contextualiser la formation, et de transmettre aux participants nos coordonnées de contact, afin que ceux-ci puissent, s'ils le souhaitent, nous transmettre directement et en toute confidentialité toute information utile.

Délai d'accès : la formation peut être organisée sous 15 jours ouvrés à compter de la validation de l'inscription, sous réserve de disponibilité des formateurs et du calendrier convenu avec le client.

Tarif : nous consulter. Demandez un devis à info@previsud.fr ou via le formulaire de contact sur notre site.

Pour une inscription à titre individuel (particulier), merci de nous contacter directement à info@previsud.fr ou au 09 67 36 66 00.

Références réglementaires : Art. L.4121-1 à L.4121-5 · R.4121-1 du Code du travail · Art. R.4542-1 à R.4542-19 (travail sur des équipements comportant des écrans de visualisation) · Art. R.4542-16 (formation à l'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail) · Art. R.4541-1 et suivants