

Geste et posture : Travail sur écran

Prévenir les risques liés à la sédentarité et aux postures statiques en apprenant à ajuster son environnement de travail pour améliorer son confort et sa productivité.



Ref : PST05



Durée

1/2 journée (3,5h)



Prix HT

220 € par stagiaire
660 € par groupe



Niveau

Débutant ou recyclage



Participants

Min 3 pers / groupe
Max 10 pers / groupe



Format

Présentiel



Attestation

Délivrance d'une attestation de compétences à l'issue de la formation

Cette formation est éligible au Passeport de prévention.



Objectifs Pédagogiques

- ✓ Organiser son poste de travail de manière ergonomique pour limiter les efforts inutiles.
- ✓ Adopter les bons gestes et les postures adaptées pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS).
- ✓ Identifier les facteurs de risques liés à l'activité statique et à l'environnement de bureau.
- ✓ Prévenir la fatigue physique, mentale et visuelle au quotidien.



Contenu de la formation

Comprendre le fonctionnement du corps humain, son anatomie et les limites de la colonne vertébrale.

Identifier les TMS et les pathologies professionnelles liées au travail sur écran.

Analyser son poste de travail : réglage du siège, de l'écran, du clavier et de la souris.

Appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique en situation réelle.

Optimiser son environnement (éclairage, température, gestion du bruit).

Pratiquer des exercices de récupération active, d'éveil musculaire et d'étirements.

Adapter ses routines en télétravail pour maintenir une bonne hygiène de vie.



Public ciblé

Toute personne exposé régulièrement au travail sur écran (personnel administratif, informaticiens, graphistes, gestionnaires, télétravailleur...) souhaitant améliorer ses conditions de travail.



Prérequis

Aucun



Méthode pédagogique

Formation-action immersive : apports théoriques, échanges d'expériences, études de cas pratiques, visites de postes, jeux de rôles, projections de vidéos et de ressources numériques et mises en situation concrètes sur le matériel existant.



Évaluation des compétences

L'évaluation est formative et continue. Elle s'appuie sur un questionnaire théorique et des exercices pratiques de correction posturale en temps réel. Un questionnaire final permet de valider l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques.



REFERENCES REGLEMENTAIRES

- Cette formation répond aux obligations de l'employeur selon les articles R.454-8 et R.231-71 du Code du travail.



Accessible à toutes personnes en situation de handicap.
Notre référent :
Fabien CUGNET - contact-handi@evolya-formation.fr



Inscription : 07 69 43 87 69 - www.evolya-formation.fr

- Entreprises : 24h minimum avant la formation.
- Particuliers : 14 jours minimum après signature du contrat.

Gestes et postures : Manipulation de charge

Corriger les mauvais gestes de manutention afin de protéger la santé, réduire les accidents du travail et combattre l'apparition de maladies professionnelles.



Ref : PST06

 **Durée**
1 jour (7h)

 **Prix HT**
320 € par stagiaire
850 € par groupe

 **Niveau**
Débutant ou recyclage

 **Participants**
Min 3 pers / groupe
Max 10 pers / groupe

 **Format**
Présentiel

Attestation

Délivrance d'une attestation de compétences à l'issue de la formation

Cette formation est éligible au Passeport de prévention.

Objectifs Pédagogiques

- ✓ Identifier et analyser les risques professionnels liés à la manutention manuelle dans son secteur.
- ✓ Comprendre le fonctionnement du corps humain (anatomie du dos et biomécanique) pour mieux le préserver.
- ✓ Maîtriser une gestuelle adaptée et réflexe dans la manipulation et le port de charges inertes.
- ✓ Identifier et utiliser les aides techniques à la manutention appropriées.

Contenu de la formation

Analyser les risques spécifiques à son secteur d'activité et comprendre l'impact des accidents liés à la manutention.

Comprendre le fonctionnement du corps humain, notamment l'anatomie de la colonne vertébrale et des articulations, pour en identifier les limites.

Identifier les facteurs de risques biomécaniques et environnementaux menant aux pathologies professionnelles comme les lombalgies ou les hernies discales.

Maîtriser les principes de sécurité physique en appliquant les techniques de levage correctes.

Pratiquer les gestes professionnels de porter-lever-déposer lors de mises en situation réelles sur les postes de travail habituels.

Utiliser les équipements d'aide à la manutention (chariots, diables, sangles) adaptés au type de charge transportée.

Adopter une hygiène de vie préventive.

Public ciblé

Toute personne amenée à manipuler des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou soumise à des postures contraignantes dans son activité professionnelle.

Prérequis

Aucun

Méthode pédagogique


Formation-action immersive : apports théoriques, échanges d'expériences, études de cas pratiques, visites de postes, jeux de rôles, projections de vidéos et de ressources numériques et mises en situation concrètes sur le matériel existant.


Évaluation des compétences

L'évaluation est formative et continue. Elle s'appuie sur un questionnaire théorique et des exercices pratiques de correction posturale en temps réel. Un questionnaire final permet de valider l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques.

REFERENCES REGLEMENTAIRES

- Cette formation répond aux exigences des articles L4121-1 à L4121-3 et R4121-1 à R4121-4 du Code du Travail, et intègre les évolutions de la loi n° 2021-1018 du 2 août 2021 pour renforcer la prévention en santé au travail.

 Accessible à toutes personnes en situation de handicap.
Notre référent :
Fabien CUGNET - contact-handi@evolya-formation.fr

 **Inscription** : 07 69 43 87 69 - www.evolya-formation.fr

- Entreprises : 24h minimum avant la formation.
- Particuliers : 14 jours minimum après signature du contrat.