

De 4H à 7H en fonction  
des besoins

à partir de 2 jusqu'à 10  
participants maximum

Prérequis : aucun

# FORMATION AUX GESTES & POSTURES

## Sensibilisation aux TMS Spécial travail de bureau et écran



### Objectifs :

Connaître et appliquer les comportements gestuels et posturaux les plus rationnels à leur poste de travail

Participer à la recherche de solutions ergonomiques.

A la fin de la formation le stagiaire sera capable de définir les risques et les effets du travail sur écran et d'implanter son poste de travail avec les principes de sécurité.

*Besoin d'un conseil et d'un accompagnement. N'hésitez pas à contacter notre référente pédagogique :  
Maryline JASEK*

☎ 06.65.12.52.06

✉ [contact@maprevenjeu.com](mailto:contact@maprevenjeu.com)

Moyens pédagogiques :

Formation 50% pratique par des mises en situation. manipulation d'objets, parcours pratique avec gilet buzzer ... Visite et analyse du poste de travail ainsi que d'autres moyens ludopédagogiques pour rendre la formation vivante et participative.



### Programme de la formation :

#### REGLEMENTATION ET NOTIONS D'ANATOMIE

- Les accidents du travail et maladies professionnelles liés à l'activité physique
- Anatomie des articulations et de la colonne vertébrale
- Identification du mécanisme d'apparition des pathologies articulaires et du dos
- L'impact du stress sur les articulations
- Les règles de base d'une bonne ergonomie au poste de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort sur postures et ports de charges inertes
- Les écrans, la position, la lumière bleue

#### EXERCICES PRATIQUES

- Etude du poste de travail
- Eveil musculaire
- Lever, soulever, déplacer, transporter... en toute sécurité
- Parcours interactif d'économie d'effort
- Utilisation de matériels adaptés au métier de bureau
- Sensibilisation aux postures grâce aux gilets buzzer
- Exercices de décontraction musculaire au bureau - gym des yeux

#### ÉVALUATION :

Evaluation en fin de formation sous forme de quizz interactif avec remise d'un certificat de formation.

L'encadrement de la formation est assuré par un formateur expert dans son domaine, certifié et référencé par Ma Prev en Jeu, organisme de formation habilité INRS et DREETS.

Ma Prev en Jeu

Organisme de formation en Santé sécurité au travail



SIRET : 51366236100049 - N° d'activité : 93132067413 - V1 08/24 [www.maprevenjeu.com](http://www.maprevenjeu.com)