



|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Gestes et postures – Travail sur écran</b> |  | <b>PRAPE ECRAN</b>                                     |
| Nombre de stagiaires maximum<br><b>6</b>      | Durée de la formation<br><b>1 jour</b> | Lieu de la formation<br><b>Bordeaux ou site client</b> |

### 1. OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir les connaissances de base dans les gestes, les postures, les attitudes de travail pour réduire la fatigue et éviter l'accident

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

Proposer des améliorations et participer leur mise en œuvre

Optimiser les postures de travail sur écran

### 2. PERSONNES CONCERNEES

Toute personne amenée à manipuler des charges, à accomplir un travail posté ou sur écran et pouvant souffrir de Troubles Musculo Squelettiques (TMS)

### 3. PRE REQUIS

Toute personne amenée à manutentionner ou à manipuler manuellement des charges, à accomplir un travail posté ou sur écran et pouvant souffrir de Troubles Musculo Squelettiques (TMS)

### 4. CONTENU\*DE LAFORMATION

#### Démarche d'analyse participative :

- Constat : statistiques des accidents du travail
- Processus d'apparition d'un dommage
- Acteurs et principes de prévention
- Textes

#### Manutention et réglementation :

- Charges maximales
- Règlementation européenne

#### Dynamique posturale et travail sur écran

- Anatomie du corps humain
- Le squelette
- Les muscles
- La colonne vertébrale
- Les disques intervertébraux
- Compréhension de la dynamique posturale
- Comment diminuer la fatigue ?
- Les principes de manutention manuelle
- L'organisation des postes de travail

### 5. MÉTHODES PÉDAGOGIQUES UTILISÉES

#### Méthode :

- Applications pratiques
- Sur matériel standard
- Sur matériel de l'entreprise (pour intra entreprise)

\*Contenu modifiable et adaptable sur demande

**Démarche d'analyse participative :**

Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique à partir des indicateurs statistiques et des connaissances anatomiques dans les situations de travail

Identifier les éléments déterminants des gestes et des postures

Repérer dans son travail les situations pouvant nuire à la santé ou entraînant des efforts excessifs

Analyser et optimiser le travail sur écran

Exercices de mise en situation et évaluation.

Fiche individuelle d'appréciation de la formation.

Attestation individuelle de participation.