

## TRAVAIL SUR ÉCRAN DE VISUALISATION

Durée

1 jour

Référence Formation

6-SP-TMSQ

### Objectifs

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de régler les différents éléments composant le poste de travail afin d'assurer sa santé et sa sécurité

### Participants

Tout public

### Pré-requis

Travailleurs ayant une activité sédentaire devant un écran de visualisation (travail sur poste informatique) et devant organiser le poste de travail afin de prévenir les troubles musculosquelettiques

### Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.

Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.

En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.

Formateur expert dans son domaine d'intervention

Apports théoriques et exercices pratiques du formateur

Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants

Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants

Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM.

Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

### PROGRAMME

- **Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques**

- **Enseignements théoriques**

Réglementation applicable au travail sur écran

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

Le squelette

Les articulations

La colonne vertébrale

Les muscles

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

Les TMS

Les atteintes du dos

Troubles musculosquelettiques dus au travail sur écran

Les facteurs de risques

### CAP ÉLAN FORMATION

www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : contact@capelanformation.fr

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

[version 2023]

Les différents facteurs de risques  
Les sollicitations de l'appareil locomoteur  
Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort  
Les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort  
La manutention manuelle de charges inertes  
Les équipements du poste de travail  
Les écrans : écrans, claviers, logiciels, périphériques  
Les équipements, le mobilier de bureau  
Le réglage des équipements  
Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail, les facteurs environnementaux

**- Enseignements pratiques**

Analyse de situation de travail  
Analyse de sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps  
Analyse des pratiques individuelles  
Aménagement dimensionnel du poste  
Application des bonnes pratiques d'aménagement sur un poste de travail (éclairage, visualisation de l'écran, orientation du poste, choix du mobilier, le siège, la zone de travail, □)  
Exercices préparatoires et compensatoires afin de préparer le corps à travailler  
Les exercices pourront variés selon le métier exercé par les participants.

**- Bilan, évaluation et synthèse de la formation**

**- Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail**

Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail