







# Gestes et Postures dans les bureaux

## (position assise, travail sur écran...)

L'objectif général consiste à sensibiliser les personnels d'une part sur les facteurs de risques inhérents aux activités professionnelles (manutentions, postures...) et d'autre part sur les principes de sécurité physique pour prévenir les fatigues et douleurs. Le stagiaire contribuera à sa propre sécurité par l'application de pratiques adéquates de sécurité physique et d'économie d'effort et d'aménagement de poste. *Référence réglementaire : Articles R4542-3 et R4542-16 du code du travail*

### OBJECTIFS

-  Améliorez ses conditions de travail en adoptant des habitudes plus appropriées et en aménageant l'environnement, l'espace et le temps.
-  Identifiez les problèmes et les signes de fatigue corporels et psychiques apparaissant au cours de la journée et après le travail.
-  Repérez les agents déclenchant ces troubles.
-  Savoir aménager son poste de travail.

### PROGRAMME

#### Troubles Musculeux Squelettiques

Tour de table des symptômes exprimés par les stagiaires  
Explication morphologique  
Evocation des situations inconfortables majorant les troubles et des moments confortables appréciés par les participants

#### Les facteurs de risques et de sollicitation

Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)  
Les sollicitations de l'appareil locomoteur  
La fatigue visuelle  
Le travail en position statique

#### Positions ergonomiques recommandées

Mouvements conseillés et déconseillés en position assise

#### Organisation et aménagement des postes de travail

En fonction des spécificités de chacun  
Choix d'une chaise et d'une table pour écrire, téléphoner, recevoir et utiliser un ordinateur

#### Positions et rythmes de travail

Variation des positions et des travaux en fonction de l'apparition des signes de fatigues  
Acquisition d'un rythme de travail en rapport avec sa physiologie et sa psychologie  
Recherche de postures correctives pour améliorer l'aplomb (équilibre des tensions musculaires)  
Prise d'appuis des mains et des poignets sur la table et le clavier  
Mouvements et postures les plus adaptés en cas d'espace restreints

#### Pratique d'exercices

Contractions isométriques permettant de solliciter la musculature et le souffle pour faire passer le stress et l'inconfort  
Identification chez soi et chez les autres des gestes et attitudes générant un mieux ou un mal être  
Sports et activités à pratiquer pour entretenir souplesse, muscles, équilibre et souffle  
Utilisation des déplacements à pieds dans les couloirs et les escaliers pour faire sa gym et compenser les déséquilibres

#### Gestion et maîtrise de la douleur

Etirements et auto-élongation pour soulager les cervicales et les lombaires  
Anticipation des ankyloses dues à des positions prolongées

#### Portage

Déplacements des objets lourds (ramette de papiers, meubles, ordinateurs...)

#### Environnement et aménagement du poste

Placer écran, clavier et de la souris pour être à l'aise  
Agrandissement de l'affichage, réglage de la résolution et des couleurs (diminuer la fatigue visuelle)  
Equipements (repose-pieds, porte-document...)  
Prise en compte de l'éclairage, de la ventilation et des revêtements de la pièce  
Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail  
Aménagement agréable et convivial du lieu de travail  
Techniques de recherche de solutions ergonomiques pour améliorer le confort physique et psychique

### DUREE

1 jour

### PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer ses conditions de travail

### Pré REQUIS

Aucun

### EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

### PEDAGOGIE

On partira des projets et des actions mise en œuvre par les stagiaires dans le domaine de la sécurité, de la prévention et de l'ergonomie

Un fascicule récapitulatif sera remis en fin de stage à chacun des participants

### INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

### TARIFS

Intra-muros en France entière  
cliquez ici pour consulter sur notre site internet notre base tarifaire

Vidéo de présentation

