Travail sur écran de visualisation - Gestes et postures

Prévention - Sécurité

Référence formation : 6-SP-VISU - **Durée : 1 jour**

Objectifs	Pré-requis
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	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

Contenu pédagogique

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

Enseignements théoriques

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
  - 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

XXL Formation
34 rue Raymond Aron
76130 Mont Saint Aignan
Tél : 02 35 12 25 55 – **Fax :** 02 35 12 25 56
N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

    - 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

Organisation	Les sessions de formation ont lieu de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Profil formateur	• Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention • Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité
Moyens pédagogiques	• Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur. • Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion. • Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle. • Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques. • Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)
Moyens techniques en formation <u>présentielle</u>	Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec : • Ordinateurs • Vidéo projecteur ou Écran TV interactif • Tableau blanc ou Paper-Board
Moyens techniques en formation <u>distancielle</u>	A l'aide d'un logiciel comme © Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

XXL Formation
34 rue Raymond Aron
76130 Mont Saint Aignan
Tél : 02 35 12 25 55 – **Fax :** 02 35 12 25 56
N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76

	• Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur. • Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise. • L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré. • Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation. • Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à commercial@xxlformation.com
Modalités d'évaluation	• Positionnement préalable oral ou écrit. • Feuille de présence signée en demi-journée. • Evaluation des acquis tout au long de la formation. • Questionnaire de satisfaction • Attestation de stage à chaque apprenant • Evaluation formative tout au long de la formation. • Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide de la certification **NULL** : https://www.francecompetences.fr/recherche/NULL
Public concerné	Salariés - Demandeur d'emploi - Reconversion professionnelle
Adaptation pédagogique et matérielle	Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à handicap@xxlformation.com

XXL Formation
34 rue Raymond Aron
76130 Mont Saint Aignan
Tél : 02 35 12 25 55 – **Fax :** 02 35 12 25 56
N° siret : 485 050 611 00014 – N° d'agrément : 23.76.03752.76