

## Formation Travail sur écran

La formation travail sur écran permet d'acquérir les connaissances anatomiques et posturales nécessaires pour appréhender les troubles musculo-squelettique (TMS).

La formation prévention des risques liés à l'activité sur écran permet de prévenir l'apparition des Troubles Musculo-squelettique et par conséquent diminuer les accidents de travail et les maladies professionnelles.

### Objectifs

- Identifier les risques liés au travail sur écran
- Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles
- Maîtriser les bonnes postures et respecter les préconisations de l'INRS pour le personnel du bureau

#### Public Visé

Tout salariés concerné par le travail sur écran, travail administratif

#### Durée

**7.00** Heures

**1** Jour

#### Pré Requis

Aucun

### Parcours pédagogique

Tour de table afin de présenter les conditions de réalisation de la formation

#### Théorie :

##### **Le fonctionnement du corps humain et ses limites**

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

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

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

##### **Les facteurs des risques et de sollicitation**

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

##### **Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort**

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

##### **Les équipements du poste de travail**

- Les différents équipements : siège, repose-pieds, porte documents, écran de visualisation...
- Les réglages des équipements

##### **Les facteurs environnementaux**

- La température, l'hygrométrie, l'ambiance lumineuse

##### **L'aménagement dimensionnel du poste**

- Les amplitudes articulaires de confort, astreignantes ou dangereuses
- Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail

#### Pratique :

- Analyse de situations de travail
- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Aménagement dimensionnel du poste
- Application des bonnes pratiques d'aménagement sur une poste de travail

QCM

EVINCEL - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82 69 12850 69

## Les + métier

La formation travail sur écran permet d'acquérir les connaissances anatomiques et posturales nécessaires pour appréhender les troubles musculo-squelettique (TMS). La formation prévention des risques liés à l'activité sur écran permet de prévenir l'apparition des Troubles Musculo-squelettique et par conséquent diminuer les accidents de travail et les maladies professionnelles.

## Objectifs pédagogiques

Identifier les risques liés au travail sur écran  
Aménager son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles  
Maîtriser les bonnes postures et respecter les préconisations de l'INRS pour le personnel du bureau

## Méthodes et moyens pédagogiques

**Adaptation du poste de travail** en fonction des caractéristiques et potentiel pathologies personnel  
**Coupe anatomique** (colonne vertébrale, disque intervertébral, épaule, genou, ...) pour mieux comprendre l'incidence des mauvaises postures

1 tablette tactile par participant  
QCM interactif de 10 questions sur tablette tactile  
Support de cours EVINCEL, images, vidéos, cas concrets  
Ordinateur portable, vidéo projecteur, enceintes audio portatives  
Livret de formation remis à l'issue de la formation à chaque participant

## Qualification Intervenant(e)(s)

Formateurs EVINCEL spécialisés en prévention des TMS, ergonomie, gestes et postures

## Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation formative sur les exercices personnalisés de manutentions  
QCM sur tablette tactile  
Évaluation formative lors de la partie pratique  
Remise d'une attestation de présence et de réussite en fin de formation

## Modalités d'Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap (PSH) , un accompagnement spécifique peut être engagé afin de faciliter leur parcours

### Effectif

1 à 10 participants



Contactez-nous !

**Le service Formation**  
Responsable pédagogique

**Tél. : 0478225898**  
Mail : [contact@evincel.fr](mailto:contact@evincel.fr)