



Nombre de stagiaires  
**De 5 à 12 max.**



Durée de la formation  
**7 heures**

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## PRÉ REQUIS

Aucun

## TARIF

Sur devis, nous contacter

## PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

## MODALITÉS

Formation en présentiel

## DÉLAIS D'ACCÈS

Mise en place de la formation sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

## ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Contact : M. Matthieu KERLEROUX :  
02 98 24 93 39

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

2, BD André Malraux  
29400 LANDIVISIAU

02 98 24 93 39

@ coordination@kenvad.fr



## OBJECTIFS

- Identifier les facteurs de risques d'apparition des troubles musculosquelettiques
- Régler le poste de travail informatique selon les principes ergonomiques
- Adapter les pratiques et les modes opératoires pour plus d'ergonomie au travail



## PROGRAMME

### Les gestes et postures de travail

Définition d'une posture de travail

Les mouvements du poignet, du coude, de l'épaule et du dos et les gestes à risque pour l'équilibre ostéo-articulaire

Les troubles musculo-squelettiques

### Les principes ergonomiques appliqués au poste de travail informatique

Le réglage du fauteuil de bureau, du bureau, de l'écran, du clavier et de la souris

Les ajustements de son environnement de travail (éclairage naturel et artificiel, l'optimisation de son espace de travail et le confort thermique)

Les particularités du travail sur double écran

Les particularités du travail avec un ordinateur portable

Les mobiliers et accessoires améliorant l'ergonomie du poste de travail informatique

### Les moyens de lutte contre la sédentarité occasionnée par le travail informatique

Les pauses dites « actives »

L'alternance travail assis et travail debout

Les échauffements pour l'activité professionnelle

Les étirements pour soulager les tensions ostéo-articulaires provoquées par les postures statiques prolongées

L'hydratation au travail



## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Temps d'apprentissage** : apports théoriques
- **Temps d'expérimentation** : mises en situation
- Ordinateur, vidéoprojecteur, écran de projection, support projeté



## MÉTHODES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire d'auto-évaluation en début et fin de formation

Validation en contrôle continu

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu des stagiaires

Questionnaire de satisfaction

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation