



## Formation professionnelle 1 jour (7h)

# ERGONOMIE ET TRAVAIL SUR ECRAN

### PROGRAMME DE FORMATION

#### CONTEXTE

La sédentarité occasionnée par le travail sur écran est un des facteurs de risque des troubles musculo-squelettiques. Les postures statiques prolongées sont délétères pour la santé. Dans ce contexte, l'amélioration de l'ergonomie de son poste de travail informatique et aussi de sa situation de travail est un levier d'actions efficace dans la prévention des risques professionnels.

#### OBJECTIFS DE FORMATION

**A l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :**

- ✓ Identifier les facteurs de risques d'apparition des troubles musculo-squelettiques.
- ✓ Régler leur poste de travail informatique selon les principes ergonomiques.
- ✓ Adapter leurs pratiques et leurs modes opératoires pour plus d'ergonomie au travail.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

**Pendant la formation, les participants développent des capacités à :**

- ✓ Identifier les gestes et les postures favorisant la survenue des troubles musculo-squelettiques.
- ✓ Appliquer les principes ergonomiques du poste de travail informatique.
- ✓ Mettre en place des moyens de lutte contre la sédentarité occasionnée par le travail sur écran.

#### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant améliorer l'ergonomie de son poste de travail informatique.

#### EVALUATIONS

**Modalités d'évaluation :**

- Un test d'évaluation des compétences est administré auprès des participants avant l'entrée en formation.
- Une évaluation diagnostique orale est réalisée en début de formation pour recueillir les attentes des participants et vérifier que celles-ci correspondent bien aux objectifs de la formation (permettant d'éviter les mauvaises orientations et ruptures de parcours).
- Des évaluations formatives via des questions orales seront effectuées au cours de la formation.
- En fin de formation, un quizz est réalisé afin de mesurer l'assimilation des connaissances et compétences.

### **Modalités d'évaluation de la formation :**

- A la fin de la formation, une évaluation à chaud de la formation est réalisée par les participants.
- 6 semaines après la fin de la formation, une évaluation à froid est réalisée par les participants.
- Une liste des émargements sera remise à l'entité bénéficiaire ainsi qu'un certificat de réalisation.

### **VALIDATION / CERTIFICATION**

- A l'issue de la formation, les acquis de connaissances seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM, quizz, mise en situation...). Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- La formation n'est ni inscrite au RNCP, ni au RS.

### **MODALITES PÉDAGOGIQUES**

#### **Méthodes**

La formatrice utilise les méthodes expositives, interrogatives, démonstratives et actives. Elle apporte des techniques et pratiques, couplés avec des cas pratiques afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences. Aussi, les participants sont invités à participer activement aux études de cas concrets et mises en situation. Les cas pratiques, issus de cas réels, sont réalisés aussi bien de façon individuelle et sous-groupe pour stimuler les échanges.

Debriefing individuel et collectif.

#### **Equipement et matériels utilisés :**

La formation se déroulera dans les locaux de l'entité bénéficiaire qui mettra à disposition de la formatrice une salle de formation et des bureaux (pour les cas pratiques), un vidéo-projecteur, un paper-board ou tableau blanc.

La formatrice utilise Powerpoint, des vidéos et des cas pratiques réels.

Le support de formation sera partagé à l'ensemble des participants.

**Formateur** : Formation construite et animée par Jennifer Lhonoré-Dewasnes, spécialisée en ergonomie au travail:

- Consultante ergonome (10 ans d'expérience)
- Intervenante en Prévention des Risques Professionnels enregistrée à la DREETS des Pays de la Loire (depuis 2015)
- Formatrice enregistrée auprès du préfet de régions des Pays de la Loire – NDA 52490447749
- Ergonome partenaire du programme TMS Pros de la CARSAT Pays de la Loire (depuis 2015)
- Coach bien-être formée en naturopathie, formation FENA (depuis 2023)

### **PROGRAMME PEDAGOGIQUE**

#### **Introduction de la formation**

- Présentation de la formatrice
- Rappel des objectifs de la formation
- Présentation détaillée du programme
- Recueil des attentes et objectifs précis des participants

#### **Les gestes et postures de travail**

- Définition d'une posture de travail
- Les mouvements du poignet et les gestes à risque pour l'équilibre ostéo-articulaire
- Les mouvements du coude et les gestes à risque pour l'équilibre ostéo-articulaire
- Les mouvements de l'épaule et les gestes à risque pour l'équilibre ostéo-articulaire
- Les mouvements 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
- Le réglage du bureau
- Le réglage de l'écran
- Le réglage du clavier
- Le réglage 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 écrans
- 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

#### **Mise en situation réelle au poste de travail**

- Application des principes d'ergonomie vus dans la partie théorique avec cas concrets
- Débriefing sur les cas concrets

#### **Bonus**

- Après la formation, dans un délai de 2 mois, les participants ont la possibilité de contacter le formateur pour toutes questions et suivi de formation.