

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN ET PORT DE CHARGES

1 / 3



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !



## Objectifs

Permettre d'acquérir sur le plan théorique et pratique en gestes et postures de travail, une base d'intervention pour réduire la fatigue professionnelle et diminuer le risque d'accident.

Connaître les notions d'anatomie et de physiologie du corps humain connaître les conséquences pour sa santé de la prise de mauvaises postures sur son poste



**Durée de formation**  
1 jour soit 7 heures



**Public**  
Tout public



**Prérequis**  
Aucun



**Niveau / Certification Obtenue**  
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation.



**Type de formation / stage**  
Présentiel  
Intra/Accompagnement individuel

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Diaporama, Exposé participatif, Mise en situation.

Modalité d'évaluation : par les échanges avec le formateur et les exercices pratiques de mises en situation

## Programme

### SENSIBILISATION AUX RISQUES PHYSIQUES

Le squelette  
L'enveloppe musculaire  
Les organes  
Description globale et particulière  
Le disque intervertébral  
Le système nerveux (moelle épinière)  
Les possibilités articulaires  
Processus de l'accident de la colonne vertébrale

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN ET PORT DE CHARGES

2 / 3



Fractures aggravant et accélérant le processus accidentel | La détérioration discale (vieillesse du disque)  
Les poids, les gestes répétitifs, la charge de travail  
Les déformations statistiques de la colonne vertébrale | Formes cliniques de l'accident de la colonne vertébrale

## L'ACTIVITE MUSCULAIRE

Les muscles de la colonne vertébrale  
Les muscles des membres supérieurs et inférieurs  
Les différents types d'accidents musculaires

## APPROCHE DES SOLUTIONS

Explication de l'utilisation de la mécanique humaine  
Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort  
Adapter ses gestes et sa posture aux différents postes de travail  
Les différents matériels utilisés (transpalette, chariots à pousser, écran d'ordinateur, ...)  
EPI (équipement de protection individuelle)

## LE PORT DE CHARGE: LES POSTURES

Dos courbé et jambes tendues : les conséquences  
Dos droit et jambes fléchies : l'économie d'effort

## LE TRAVAIL SUR ECRAN

Régler son siège  
Travailler avec un écran  
Aménager son espace pour mieux se porter

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN ET PORT DE CHARGES

3 / 3



## ANALYSE DES POSTES DE TRAVAIL ET APPLICATION DES PRINCIPES D'ECONOMIE D'EFFORT PROPRE A L'ACTIVITE

Analyse de poste de travail et des postures pour être adaptées  
Aménagement du poste en collaboration avec le formateur et l'opérateur  
Mises en application par les stagiaires