



# FORMATION ERGONOMIE DE POSTE BUREAUTIQUE – EPB

Le bureau, comme les autres lieux de travail, comporte des risques pour la santé et la sécurité des employés : problèmes de vision, de posture,... La sédentarité du poste, le manque d'alternance dans les tâches, une mauvaise luminosité, le tout liée à une mauvaise posture peut engendrer des traumatismes comme les TMS : troubles musculo-squelettiques.

Pour prévenir et limiter les effets sur la santé liés au travail sur écran, il convient d'optimiser l'ergonomie de son poste de travail grâce à quelques astuces au niveau de l'environnement de travail (et de l'implantation du poste), de l'équipement (et des accessoires ergonomiques), de l'agencement du poste (et des réglages personnalisés).

## Durée de la formation :

- 3,5 heures sur 1 demi-journée

## Effectif :

- 9 personnes maximum

## Public :

- Tout le personnel de l'établissement travaillant sur des postes assis.

## Prérequis :

- Comprendre et parler le français.

## Accessibilité :

- Cette formation pourra être adaptée aux personnes présentant un handicap.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION



L'objectif de la formation est de pouvoir aménager son poste de travail bureautique afin de limiter les atteintes sur la santé lors du travail assis sur écran.

## COMPETENCES DEVELOPPEES

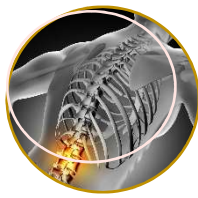


A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Aménager l'environnement de travail d'un poste bureautique.
- Comprendre les contraintes du travail sur écran.
- Optimiser le poste bureautique pour limiter les effets sur travail assis prolongé.

### *CONTACT :*

*France Prévention Secourisme  
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER  
France MARQUE – Gérante  
06 27 22 65 58 : france@fps95.com*



## CONTENU



### Réglementation :

- Art. R454-8 Code du Travail

### Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'exposés théoriques et d'applications aux postes de travail.

### Moyens pédagogiques :

- Vidéoprojecteur, colonne vertébrale, mannequin de manutention « Bébert », vertèbres avec diverses pathologies, postes bureautiques des stagiaires.

### Encadrement :

- Formateur gestes et postures / formateur PRAP certifié par l'INRS / préventeur

### Evaluation :

- Un QCM oral sanctionnera les compétences acquises

### Attribution finale :

- Attestation de formation
- Attestation de présence
- Rapport de formation

### Renouvellement :

- Formation continue est recommandée tous les 2 ans

- La **prévention des risques** et les chiffres clés
- Quelques notions élémentaires d'**anatomie** et de biomécanique
- Les différentes **pathologies** liées au travail assis prolongé, au travail sur écran et téléphonique (fatigue visuelle, maux de têtes, douleurs cervicales et dorsalgies, ...)
- Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- La description des **postures à risques** (postures statiques, travail sur écran, au téléphone...)
- Les principes d'ergonomie dans l'**aménagement du poste** de travail et de son environnement
  - **Implantation du bureau** par rapport à l'éclairage et l'environnement
  - **Réglage des équipements** : siège, écran (hauteur, luminosité...)
  - Position du **clavier**, de la **souris**, du téléphone...
  - Mise en place d'**accessoires** (tapis de souris, repose-pied...)
- Les **amplitudes articulaires** (zones de confort, contraintes, danger)

### Pratique :

- Observation des **postes de travail**
- Quelques exemples d'**étirements**

### CONTACT :

France Prévention Secourisme  
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER  
France MARQUE – Gérante  
06 27 22 65 58 : france@fps95.com