

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES et ERGONOMIE DE POSTE

Accompagner un service dans la mise en œuvre d'une démarche de prévention des TMS notamment sur les postes de travail bureautique et informatique.



MODALITES DE LA FORMATION

1 journée en
présentiel.



PUBLIC CIBLE

Tous les personnels
d'un même service.



COMPETENCES PROFESSIONNELLES VISÉES

Inscrire son action
dans le
cadre des principes
fondamentaux du
système
éducatif et du
cadre
réglementaire de
l'école.



OBJECTIFS & CONTENUS DE LA FORMATION

OBJECTIFS

Comprendre les risques pour la santé en rapport avec le travail sur écran (TMS, fatigue visuelle ...),
Appliquer les règles de l'ergonomie à l'implantation des postes de travail sur écran,
Analyser les situations de travail de poste sur écran pour les corriger.

CONTENU

Les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) et leurs facteurs de risque :

Définir les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), les principales pathologies,
Estimer l'impact financier des TMS pour l'entreprise : coûts directs et indirects,
Comprendre l'implication des facteurs organisationnels et du stress dans l'apparition des TMS,
Repérer les facteurs de risque (gestes répétitifs, postures, sensibilité individuelle...) et formation gestes et postures.

Les règles d'aménagement des postes de travail sur écran :

Maîtriser les règles d'installation des éléments (siège, écran, clavier, souris...) définissant le poste de travail,
Implanter le poste de travail au sein d'un espace de bureau (dimensionnement, orientation, etc.),
Appliquer les règles d'environnement lumineux, d'ambiance thermique et sonore.

Etude de cas : A partir des situations de travail partagées par les stagiaires (sur site et/ou en télétravail), adapter les recommandations et apporter des corrections.

Formation ponctuée par des points sur l'activité physique, les étirements et la cohérence cardiaque.



POUR EN SAVOIR PLUS

Equipe de pilotage :

[Céline MORELLI](#) _ Infirmière de santé au travail.

[Aurélia BUFFET](#) _ Infirmière de santé au travail.

[Marie-Laure GAMBIRASIO](#) _ Chargée d'Ingénierie de Formation - EAFC.
Marie-Laure.Gambirasio@ac-grenoble.fr