

# Gestes et postures

## (BUREAUX / ECRAN)



### OBJECTIFS

- S'approprier les notions de base de l'ergonomie
- Identifier l'apport de l'ergonomie au travail
- Intégrer les notions de rythme et de charge mentale
- Améliorer l'aménagement des espaces de travail



### PROGRAMME

Historique, origine de l'ergonomie, définition, approche globale et concepts

La tâche, l'activité, le travail réel et le travail prescrit

Le travail physique et mental, les ambiances physiques de travail

Les rythmes biologiques

Aménager des espaces de travail ergonomiques (santé, sécurité, confort et efficacité)

En quoi l'ergonomie peut-elle limiter l'apparition des risques professionnels TMS ou RPS ?

Ergonomie et obligation de prévention de la pénibilité : quels sont les facteurs de risques professionnels définis dans la réglementation ?

L'intervention ergonomique : démarche, méthodes et outils utilisés, informatisation ...

Les référentiels ergonomiques (code du travail, normes ...)

Analyser précisément les gestes et postures professionnels apports des photos et vidéos

Approche anatomique, biomécanique et physiologique

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Pauses et étirements : exercices pratiques

Techniques gestuelles et posturales : exercices pratiques

Premiers éléments d'organisation du travail (travail en binôme, auxiliaires de manutention mécanisés, travail au sol et « à hauteur », plans de travail, approvisionnement et évacuation du poste ...)





Accessible aux personnes  
en situation de handicap  
Réfèrent handicap : 02 54 53 52 05

#### **PUBLIC – PREREQUIS**

Toute personne devant maintenir une position prolongée assise et face à un écran

#### **PEDAGOGIE**

Exposés théoriques, étude de cas concrets, quiz en salle

#### **MOYENS ET OUTILS**

Documents supports de formation projetés  
Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

#### **MODALITES D'EVALUATION**

Positionnement pré et post formation par le formateur  
Bilan oral de fin de formation  
Appréciation des acquis sur l'attestation de formation  
Grille d'évaluation individuelle de fin de formation

#### **DUREE**

Nous consulter

#### **DATE**

Nous consulter

#### **PRIX**

Nous consulter



## **CONTACT**

### **NATHALIE PRIN**

16 Place Saint Cyran  
36 000 Châteauroux  
02 54 53 52 02 – 02 54 53 52 00  
fpc@indre.cci.fr  
[www.campus-centre.fr](http://www.campus-centre.fr)

Siret : 183 600 014 000 17  
N° d'activité formation : 2436P000136

