



FORMEZ LES TRAVAILLEURS SUR LES MODALITÉS  
D'UTILISATION DES ÉCRANS DE VISUALISATION

PRATIQUE  
40%



THÉORIE  
60%



Formation en intra-entreprise  
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



Formation en inter-entreprises  
(dans un centre proche de chez vous)

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort, ainsi que par la mise en œuvre des principes généraux de prévention.

## PUBLIC

Toute personne amenée à effectuer des mouvements répétitifs et à utiliser un écran de visualisation.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement.
- Être capable de maîtriser l'aménagement de son poste de travail.

## DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Le livret aide-mémoire dématérialisé est consultable par chaque stagiaire sur notre **Espace Documentaire en ligne**. Accès illimité.

Contenus illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.



## ORGANISATION DE LA FORMATION

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### DURÉE

7 heures (soit 1 jour)

### EFFECTIF

Effectif minimum : 2 apprenants  
Effectif maximum : 12 apprenants

### MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

3 heures (soit 0.5 jour) tous les 2 ans

### ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation

### ORGANISME DE DÉLIVRANCE

SOFIS

### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles R4542-3 et R4542-16 du Code du Travail

### ENGAGEMENT QUALITÉ SOFIS



Habilitation INRS  
Formation d'Acteurs  
PRAP-IBC  
n°501557/2014/  
PRAP-IBC-01/O/13



Id DD 005488



Certification FAC  
CPS/FAC 119  
Portée disponible sur [www.cert.fr](http://www.cert.fr)



### INTERVENANT(S)

Formateur spécialisé en  
prévention des TMS



### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, discussions-débat,  
démonstrations par le formateur,  
études de cas, mises en situation...



### CONDITIONS D'ÉVALUATION

Partie théorique: Questionnaire à Choix  
Multiples  
Partie pratique: Évaluation Sommative



# PROGRAMME

## PARTIE THÉORIQUE | 40%

### Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

### Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs et inférieurs
- Les atteintes au niveau du dos

### Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

### L'analyse des déterminants

- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique

### Les facteurs environnementaux

- La température, l'hygrométrie, l'ambiance lumineuse

### Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

### Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

### Les équipements du poste de travail

- Les différents équipements : siège, repose-pieds, porte-documents, écran de visualisation...
- Le réglage des équipements

### L'aménagement dimensionnel du poste

- Les amplitudes articulaires de confort, astreignantes ou dangereuses
- Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail

## PARTIE PRATIQUE | 60%

### Retour d'expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.

### Analyse de situations de travail

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.

### Aménagement dimensionnel du poste

- Application des bonnes pratiques d'aménagement sur un poste de travail

