



## PRÉVENTION DES TMS (Troubles Musculosquelettiques)

### Ergonomie du travail sur écran

1 jour (7 heures)

#### PUBLIC

- Salariés et agents des entreprises ou établissements exerçant une activité de bureau

#### PRÉREQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

#### EFFECTIF

- De 4 à 12 participants

#### INTERVENANTS

- Consultante IPRP, Formatrice de formateurs PRAP
- Ergonome du travail

#### PÉDAGOGIE

- Apports théoriques
- Étude de cas pratiques

#### LIVRABLES

- Boîte à outils remise sur clé USB

#### POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Réunion : [dck.contact@gmail.com](mailto:dck.contact@gmail.com)

Mayotte : [dck.mayotte@gmail.com](mailto:dck.mayotte@gmail.com)

Web : <https://www.dck-formation.re>



#### OBJECTIFS

- Être capable de participer à la réduction des risques de TMS (troubles musculosquelettiques) et d'optimiser l'activité de travail tertiaire.

#### COMPÉTENCES VISÉES

- Être capable de repérer les situations à risques et de prévenir les risques liés aux TMS
- Savoir corriger ses gestes et postures
- Être capable d'aménager son poste de travail, gérer et organiser son activité

#### MODE D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- Le participant est évalué par la formatrice au fur et à mesure de sa progression pédagogique.

#### VALIDATION

- Une attestation de fin de formation validant les acquis des participants est délivrée par le dispensateur de la formation.

#### VALIDITÉ DE LA FORMATION

- Recyclage conseillé tous les 2 ans.



## PRÉVENTION DES TMS (Troubles Musculosquelettiques)

### Ergonomie du travail sur écran

1 jour (7 heures)

## PROGRAMME

### CONNAÎTRE LES CONSÉQUENCES D'UNE ERGONOMIE SUR LES POSTES DE TRAVAIL INADAPTÉS

- La santé physique
- La santé psychique
- L'efficacité au travail
- La qualité de service

### NOTIONS D'ANATOMIE

- Anatomie des articulations et des muscles responsables des douleurs, raideurs physiques
- Les types, fréquences, intensités des mouvements en causes dans le développement des TMS
- Physiologie de l'œil et risques oculaires
- Les facteurs d'ambiances : éclairage, bruit, pollution, température et humidité
- Les intervalles de tolérance idéaux
- Le rôle du stress, ses origines et son implication dans le développement de maladies

### ÊTRE CAPABLE DE S'INSTALLER CORRECTEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL

- La posture assise commode et les réglages de son siège

### ÊTRE CAPABLE DE PRÉSERVER SON INTEGRITÉ PHYSIQUE

- Exercice pratique de port de charge
- La vérification des bons gestes effectués durant sa journée
- Les angles articulaires des jambes, épaules, poignets, tête, chevilles, genoux et dos qui préviennent les risques de TMS

### ÊTRE CAPABLE D'IDENTIFIER LES AMÉNAGEMENTS DES POSTES DE TRAVAIL

- Exercice « le siège » : faire le bon choix  
*Quels sont les critères de sélection à prendre en compte et quelles sont les préconisations au regard de l'activité de travail*
- L'intérêt des périphériques dans la prévention et les préconisations ergonomiques attenantes
- L'éclairage, les espaces de circulation, la température, l'humidité et la vitesse de l'air, le bruit

### ÊTRE CAPABLE DE DÉCRIRE SON POSTE DE TRAVAIL

- Exercices pratiques : *Décrire son poste de travail et analyser les facteurs de risques d'après la grille d'autodiagnostic*