



# L'ergonomie relative à l'utilisation des écrans de visualisation

## DURÉE & TARIFS\*

½ jour (4h)

Tarif individuel ou groupe :  
nous contacter

## MODALITÉS

10 stagiaires par session

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne devant être sensibilisée par les maux occasionnés par l'utilisation quotidienne des écrans de visualisation.

## PRÉREQUIS

- Aucun

*\*La durée des formations nécessitant des TP peut être sensiblement réduite selon le nombre de participants*

## Modalités d'inscription

Inscription jusqu'à 24h avant la session selon disponibilité, par email ou par téléphone.

## Accessibilité

Nos locaux permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. En cas d'autre situation de handicap, nous contacter pour s'assurer de la faisabilité de la formation.

## OBJECTIFS

Cerner les facteurs de risques liés au poste de travail et réaliser des exercices physiques afin de prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).

## CONTENU ET ORGANISATION

### Programme

#### Phase théorique :

- Statistiques AT/MP
- Anatomie et physiologie du corps humain
- La prévention des douleurs dorsales
- Les troubles musculosquelettiques : syndrome du canal carpien
- Troubles de la vision : prévention

#### Phase pratique :

- Positionnement au poste de travail,
- Exercices simples de relaxation musculaire
- Détection et évaluation des risques liés à l'activité physique sur le lieu du travail

## Évaluation

Evaluation formative en théorie et évaluation pratique avec mise en situation : réglage d'un poste de travail

## Moyens

**Pédagogiques** : Apports théoriques en salle, et mise en situation pratique

#### Techniques :

- Salle de formation équipée, diaporama et vidéos
- Remise d'un document stagiaire