

Gestes et Postures S7

40%
Théorique

60%
Pratique

7h

Formation Gestes et Postures : Sédentaire

Objectifs :

- Être capable d'expliquer les enjeux des troubles musculo-squelettiques (TMS) et leur impact sur la santé au travail.
- Démontrer une compréhension des bases anatomiques et biomécaniques du corps humain afin d'anticiper les effets des postures prolongées.
- Identifier et analyser les principaux risques liés à la sédentarité (mauvaise posture, absence de mouvement, fatigue musculaire, stress) et leurs conséquences sur le bien-être.
- Régler correctement son poste de travail (hauteur d'écran, chaise, clavier, repose-pieds, etc.) pour une meilleure ergonomie et un confort optimal.
- Adopter et ajuster les bonnes postures en position assise et debout afin de limiter les tensions musculaires et articulaires.
- Éviter les postures statiques prolongées en mettant en place des changements de position réguliers et une organisation optimale de l'espace de travail.
- Détecter précocement les premiers signes de fatigue ou de douleurs afin de prévenir les blessures et ajuster sa posture en conséquence.
- Intégrer et réaliser un éveil musculaire léger en début de journée ou après une période prolongée d'inactivité pour maintenir une bonne condition physique.
- Appliquer des exercices de relaxation et de respiration pour réduire le stress et améliorer la concentration au travail.
- Mettre en place des stratégies pour limiter la fatigue oculaire en sensibilisant aux effets de la lumière bleue et en adoptant de bonnes pratiques visuelles.
- Aménager un espace de travail adapté en télétravail pour prévenir les douleurs et améliorer le bien-être.
- Transmettre et promouvoir les bonnes pratiques à ses collègues afin de favoriser une culture de prévention dans l'entreprise.

Public concerné :

Tout personnel.

Durée du stage :

7 heures pour un groupe de 2 à 8 stagiaires maximum.

Pré-requis :

Aucun

Intervenants :

Ostéopathe, Kinésithérapeute ou coach sportif formateur.

Validation finale :

Une attestation de fin de formation

Méthode d'évaluation :

Partie théorique : 10 questions, sous forme de QCM formulées par écrit ou avec un système de diapositives ; 2 points par question.
Note minimale pour l'obtention du certificat : 12/20
Partie pratique, 70% de "fait" ou "+" nécessaire.
Délivrance d'une attestation de formation.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sous réserve de faisabilité

Maintien des connaissances :

Aucune obligation, toutefois la formation continue est conseillée tous les 3 ans.

Références réglementaires :

Code du travail :

- La formation aux gestes et postures est une obligation légale pour les employeurs dont les salariés effectuent des manutentions manuelles. Cette exigence est précisée à l'article R.4541-8 du Code du travail, qui stipule :

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;
- D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Cette formation vise à prévenir les risques liés aux mauvaises pratiques de manutention, notamment les troubles musculo-squelettiques. Elle est essentielle pour assurer la santé et la sécurité des travailleurs.

De plus, l'article L.4121-1 du Code du travail impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des travailleurs, ce qui inclut la mise en place de formations adaptées aux risques identifiés dans l'entreprise.

En complément, selon l'article L.4141-2, cette formation doit être dispensée :

- A chaque nouvelle embauche,
- Lors d'un changement de poste ou de technique,
- Après un arrêt maladie ou un accident de travail d'au moins 21 jours,
- Pour les salariés temporaires,
- Lorsque le médecin du travail le recommande.

Gestes et Postures S7

40%
Théorique

60%
Pratique

7h

Programme détaillé - Formation Gestes et Postures Sédentaires (7h)

● Introduction & Tour de table (30 min)

🎯 **Objectif :** Identifier les attentes des participants et leurs contraintes spécifiques.

- 📌 Présentation du formateur et des objectifs de la formation.
- 📌 Échange sur les expériences, difficultés et attentes des stagiaires.
- 📌 Identification des principales problématiques liées aux postes sédentaires.

● Partie 1 : Comprendre les risques liés à la sédentarité et aux TMS (1h - Théorie & Discussion interactive)

🎯 **Objectif :** Sensibiliser aux impacts des mauvaises postures et du manque d'activité sur la santé.

- 📌 Définition des TMS et chiffres clés sur leur impact en entreprise.
- 📌 Notions d'anatomie et biomécanique :
 - ✓ Fonctionnement du dos, des cervicales et des membres supérieurs.
 - ✓ Effets des mauvaises postures prolongées sur les muscles et les articulations.
- 📌 Facteurs de risques liés aux postes sédentaires :
 - ✓ Position assise prolongée.
 - ✓ Mauvaise posture au poste de travail.
 - ✓ Absence de pauses et de mouvements.
- 📌 Exercice pratique (15 min) :
 - ✓ Auto-évaluation des postures habituelles avec prise de conscience des tensions musculaires.

● Partie 2 : Ajuster et organiser son poste de travail (1h30 - Théorie & Pratique)

🎯 **Objectif :** Mettre en place une ergonomie adaptée pour prévenir les douleurs.

- 📌 Réglages optimaux pour un poste de travail ergonomique :
 - ✓ Hauteur d'écran et distance par rapport aux yeux.
 - ✓ Position du clavier et de la souris.
 - ✓ Ajustement du siège et utilisation d'un repose-pieds si nécessaire.
- 📌 Organisation de l'espace de travail pour limiter les contraintes physiques.
- 📌 Adaptations spécifiques en télétravail :
 - ✓ Choisir un bon siège et une bonne installation.
 - ✓ Créer un espace de travail adapté.
- 📌 Exercice pratique (45 min) :
 - ✓ Ajustement des postes de travail des participants en fonction des recommandations.

● Partie 3 : Bonnes postures et prévention des douleurs (1h30 - Pratique guidée & Mise en situation)

🎯 **Objectif :** Appliquer des postures adaptées pour limiter la fatigue musculaire.

- 📌 Bonnes postures en position assise et debout.
- 📌 Importance des changements de position réguliers et des micro-pauses.
- 📌 Exercices de mobilité et d'étirements à intégrer dans la journée de travail.
- 📌 Exercice pratique (45 min) :
 - ✓ Démonstration et mise en application d'exercices de correction posturale.

● Partie 4 : Éveil musculaire et gestion du stress (1h - Pratique guidée)

🎯 **Objectif :** Préparer son corps à l'effort et limiter les tensions musculaires.

- 📌 Importance d'un réveil musculaire avant la prise de poste.
- 📌 Exercices simples et rapides à faire au bureau.
- 📌 Techniques de respiration et relaxation pour réduire le stress.
- 📌 Exercice pratique (45 min) :
 - ✓ Séquence d'éveil musculaire et exercices de relaxation en situation réelle.

● Partie 5 : Préserver sa vision et éviter la fatigue oculaire (45 min - Théorie & Pratique)

🎯 **Objectif :** Comprendre les effets de la lumière bleue et limiter la fatigue oculaire.

- 📌 Effets des écrans sur la vision et l'importance des pauses visuelles.
- 📌 Techniques pour détendre les yeux et limiter la fatigue oculaire.
- 📌 Exercice pratique (30 min) :
 - ✓ Exercices simples de repos visuel et d'étirements oculaires.

● Partie 6 : Clôture & Évaluation (30 min)

🎯 **Objectif :** Consolider les acquis et répondre aux questions des participants.

- 📌 Récapitulatif des points abordés.
- 📌 Échange et retour d'expérience des participants.
- 📌 Remplissage du questionnaire de satisfaction.