

FICHE PROGRAMME

Gestes et Postures – Milieu sédentaire / bureau

Une demi-journée pour régler chaque poste de travail, adopter les bonnes postures et limiter douleurs et fatigue oculaire au bureau.



DURÉE	EFFECTIF	FORMAT	PRÉREQUIS	VALIDATION
3h 1/2 journée	1 à 8 stagiaires	Intra dans vos locaux	Aucun	Attestation de fin de formation

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 1 Expliquer les TMS liés au travail sédentaire et leurs effets
- 2 Régler correctement son poste : écran, siège, clavier, souris, repose-pieds
- 3 Adopter et maintenir de bonnes postures assises et debout
- 4 Éviter les postures statiques prolongées grâce aux changements de position
- 5 Réaliser un éveil musculaire léger et des exercices de relaxation
- 6 Limiter la fatigue oculaire liée aux écrans

Public concerné

Salariés en poste sédentaire ou semi-sédentaire : personnel administratif et tertiaire, open space, télétravailleurs, fonctions support, centres d'appels, encadrement. Toute personne passant plusieurs heures par jour devant un écran.

Prérequis : Aucun prérequis.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail, art. L4121-1 et L4121-2 (obligation et principes de prévention)
- Code du travail, art. L4141-2 (formation à la sécurité : embauche, changement de poste...)
- Code du travail, art. R4542-1 à R4542-19 (travail sur écran de visualisation)
- Code du travail, art. R4542-16 (information et formation au travail sur écran)

Pourquoi former vos équipes ?

Répondre à l'obligation

Le travail sur écran impose information et formation dès l'affectation au poste (R4542-16).

Prévenir douleurs et fatigue

Cervicalgies, lombalgies, canal carpien, fatigue visuelle : des réglages simples évitent qu'ils s'installent.

Gagner en confort et efficacité

Un poste bien réglé et des pauses actives préservent la concentration et l'énergie au quotidien.

Nos engagements

- ✓ Ostéopathes, kinés ou coachs sportifs formateurs
- ✓ Formation dans vos locaux, sur vos postes réels
- ✓ Groupes réduits : chacun est corrigé
- ✓ Devis sous 48 h, session sous 2 semaines

98 %

de stagiaires satisfaits

Programme détaillé

Une demi-journée, 40 % de théorie et 60 % de pratique : le formateur passe à chaque poste pour ajuster les réglages directement avec les participants.

Théorie 40 %

Pratique 60 %

01 Comprendre les TMS et leurs impacts

Après un tour de table sur les attentes et contraintes :

- Définition des TMS et chiffres clés
- Anatomie et biomécanique : dos, cervicales, membres supérieurs
- Facteurs de risque : position assise prolongée, mauvais réglages, absence de pauses
- Auto-évaluation des postures et des tensions

02 Ajuster et organiser son poste de travail

- Hauteur et distance de l'écran, position du clavier et de la souris
- Réglage du siège, repose-pieds si nécessaire
- Organisation de l'espace, pauses et changements de position
- Pratique : ajustement du poste de chaque participant

03 Éveil musculaire et prévention des douleurs

- Exercices simples à faire au bureau, sans matériel
- Respiration et relaxation pour réduire les tensions

04 Préserver sa vision

- Effets des écrans sur la vision, pauses visuelles
- Exercices de repos visuel ; lumière bleue et bonnes pratiques

05 Clôture et évaluation

- Récapitulatif et retours d'expérience
- Évaluation des acquis et questionnaire de satisfaction

MÉTHODES & MOYENS

- Pédagogie active : 60 % de pratique
- Ajustement direct sur les postes réels des participants
- Séquence d'éveil musculaire guidée
- Supports visuels d'anatomie et de réglage du poste
- Fiche mémo de réglage remise aux stagiaires

ÉVALUATION

- Évaluation formative pendant les exercices pratiques
- QCM de 10 questions (note minimale 12/20)
- Grille d'évaluation pratique (70 % de « fait » ou « + »)
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Attestation individuelle de fin de formation remise à chaque stagiaire. Formation non certifiante, sans durée de validité réglementaire.

INTERVENANTS

Ostéopathes, kinésithérapeutes ou coaches sportifs formateurs, spécialistes du mouvement et de la prévention des TMS.

MODALITÉS PRATIQUES & ACCÈS

Lieu	Intra-entreprise : dans vos locaux, partout en France	Délai d'accès	Sous 2 semaines après acceptation du devis
Tarif	Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)	Maintien des acquis	Aucune obligation de recyclage : rappel conseillé tous les 3 ans, et à chaque réorganisation substantielle du poste (R4542-16).
Inscription	Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.	Accessibilité	Ouverte aux personnes en situation de handicap, adaptation étudiée au cas par cas. Référent handicap : Gilles Dazzi.

Un projet de formation ? Devis personnalisé sous 48 h.

06 74 46 66 41 · contact@vitalforma.fr · www.vitalforma.fr