

FICHE PROGRAMME

Risques liés au travail sur écran

Identifier les risques du travail sur écran pour les yeux, le dos et les poignets, et régler son poste pour travailler sans fatigue inutile.



DURÉE

3h30

1/2 journée

EFFECTIF

2 à 8

stagiaires

FORMAT

Intra

dans vos locaux

PRÉREQUIS

Aucun

VALIDATION

Attestation

de fin de formation

Objectifs pédagogiques

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

- 1 Identifier les risques du travail sur écran : vision, dos, membres supérieurs
- 2 Régler son poste : écran, clavier, souris, siège, plan de travail
- 3 Adapter l'éclairage et l'ambiance de travail
- 4 Prévenir la fatigue visuelle grâce aux pauses et exercices
- 5 Adopter les bonnes pratiques, y compris en télétravail

Public concerné

Salariés travaillant sur écran : personnel administratif, fonctions support, centres d'appels, métiers du numérique, télétravailleurs. Formation adaptée aux nouveaux arrivants et lors d'une réorganisation des postes.

Prérequis : Aucun prérequis.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- 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)
- Code du travail, art. L4121-1 et L4121-2 (obligation et principes de prévention)
- Série de normes NF EN ISO 9241 (ergonomie de l'interaction homme-système)

Pourquoi former vos équipes ?

Répondre à l'obligation

Chaque salarié doit être formé avant sa première affectation sur écran et à chaque changement de poste (R4542-16).

Protéger yeux, dos et poignets

Fatigue visuelle, cervicalgies, canal carpien : un poste bien réglé réduit nettement ces troubles.

Préserver la performance

Moins de fatigue, c'est plus de concentration et moins d'erreurs en fin de journée.

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

Programme détaillé

Une demi-journée centrée sur le poste informatique : diagnostic individuel, réglages corrigés en direct et exercices simples à reproduire au quotidien.

01 Risques pour la santé

- Fatigue visuelle, troubles du dos et des membres supérieurs
- Facteurs aggravants : durée, posture, charge de travail, ambiance
- Obligations de l'employeur et droits du salarié (pauses, suivi médical)

02 Réglage de l'écran, du clavier et du siège

- Hauteur, distance et orientation de l'écran ; double écran, portable
- Position du clavier et de la souris, appui des avant-bras
- Réglage du siège et du plan de travail

03 Éclairage et ambiance de travail

- Reflets, éblouissements, position par rapport aux fenêtres
- Bruit, température et organisation de l'espace

04 Pauses et exercices visuels

- Alternance des tâches et pauses régulières
- Exercices de repos visuel et étirements au poste

05 Diagnostic individuel et bonnes pratiques

- Diagnostic et correction de chaque poste
- Bonnes pratiques en télétravail et en nomadisme
- Évaluation des acquis et questionnaire de satisfaction

MÉTHODES & MOYENS

- Diagnostic individuel des postes
- Corrections en direct
- Exercices pratiques de repos visuel et d'étirements
- Grille de réglage du poste remise à chacun

ÉVALUATION

- Évaluation formative pendant le diagnostic des postes
- Évaluation des acquis (QCM et mise en pratique)
- 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 : nouvelle formation à chaque modification 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