

FICHE PROGRAMME

Gestes et Postures Sédentaire – 7 heures

Une journée complète pour les postes sédentaires : réglage du poste, postures, éveil musculaire, fatigue oculaire, stress et télétravail.



DURÉE

7h

1 jour

EFFECTIF

1 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 Expliquer les enjeux des TMS liés à la sédentarité
- 2 Régler correctement son poste : écran, siège, clavier, repose-pieds
- 3 Adopter et ajuster les bonnes postures assises et debout
- 4 Réaliser un éveil musculaire et des exercices de relaxation et de respiration
- 5 Limiter la fatigue oculaire et aménager un poste en télétravail
- 6 Détecter les premiers signes de douleur et transmettre les bonnes pratiques

Pourquoi former vos équipes ?

Répondre à l'obligation

Prévention générale (L4121-1) et règles propres au travail sur écran (R4542-1 à R4542-19).

Prévenir des troubles insidieux

Les TMS de la sédentarité s'installent sans bruit puis durent : les prévenir évite des arrêts longs.

Agir sur la QVCT

Postures, stress, vision, télétravail : une approche globale, concrète et appréciée des équipes.

Public concerné

Tout personnel occupant un poste sédentaire : bureau et open space, télétravailleurs, services administratifs et support (finance, RH, IT), direction et management.

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)

Nos engagements

- ✓ Ostéopathes, kinés ou coaches 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 journée en 5 parties, 40 % de théorie et 60 % de pratique, directement sur les postes des participants : chacun repart avec son poste réglé et des routines installées.

Théorie 40 %

Pratique 60 %

01 Risques liés à la sédentarité et aux TMS

Après un tour de table sur les problématiques des postes :

- Définition des TMS, chiffres clés, anatomie du dos, des cervicales et des membres supérieurs
- Facteurs de risque : position assise prolongée, mauvaise posture, absence de pauses
- Auto-évaluation des postures et prise de conscience des tensions

02 Ajuster et organiser son poste de travail

- Réglages de l'écran, du siège, du clavier, de la souris et du repose-pieds
- Organisation de l'espace de travail
- Télétravail : choix du siège, installation, espace dédié
- Pratique : ajustement du poste de chaque participant

03 Bonnes postures et prévention des douleurs

- Postures assises et debout, changements de position et micro-pauses
- Exercices de mobilité, d'étirement et de correction posturale

04 Éveil musculaire et gestion du stress

- Éveil musculaire avant la prise de poste, exercices au bureau
- Respiration et relaxation en situation réelle

05 Préserver sa vision

- Effets des écrans, lumière bleue et pauses visuelles
- Exercices de repos visuel et d'étirements oculaires

06 Clôture et évaluation

- Récapitulatif, retours d'expérience, transmission aux collègues
- Évaluation des acquis et questionnaire de satisfaction

MÉTHODES & MOYENS

- Pédagogie active : 60 % de pratique
- Ajustement direct sur les postes réels des participants
- Séquences guidées d'éveil musculaire, de respiration et de relaxation
- Exercices de repos visuel
- Fiche mémo de réglage et de routines 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.
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