

## Position et attitude en port de charge restreint et hors charge

### Public concerné

Tout public

### Pré requis

Aucun

### Équipe pédagogique

Formateur habilité, professionnel de santé, expert en ergomotricité et ergonomie

### Durée, modalités et dates

2 jours, soit 14h (modulables)

Formation présentielle.

Dates à définir

### Coût

Groupe : 3 100 € HT (soit 193,75 € HT/stagiaire)

Nombre de participants maximum : 8

Individuel : 500 € HT

### Suivi de l'exécution et modalité de sanction

Feuille d'émargement pointée et signée par le formateur

Remise d'une attestation de stage en fin de formation

Questionnaire de satisfaction

### Évaluation des résultats

Études de cas

Exercices d'application

Objectifs de formation :

- Prévenir les contraintes physiques et mentales du travail administratif
- Adapter le poste de travail selon les critères ergonomiques
- Identifier les troubles spécifiques du travail sur écran

Contenu :

- **Prise de contact** : accueil, présentation de la session, recueil des attentes du groupe
- **L'analyse d'un poste de travail et son environnement**
  - Analyse des tâches à réaliser
  - Identification des caractéristiques des matériels : chaises, bureau...
  - Les déplacements au poste de travail
  - La signalétique de sécurité et de prévention
- **L'ergonomie des matériels**
  - Notions d'ergonomie au poste de travail
  - Les caractéristiques ergonomiques d'un poste informatique
- **L'aménagement des postes de travail**
  - Le réglage des différents matériels
  - Les notions de sécurité, de confort et de bien-être
  - La réduction des troubles musculo-squelettiques – TMS
  - L'adaptation d'un poste informatique
- **Les mouvements gymniques d'échauffement**
  - Les mouvements en position assise
  - Les mouvements en position debout
- **La réalisation des tâches de manutention de charges inertes**
  - Les actions de manutention et de port de charges inertes
  - Les bases de l'ergo-motricité
  - Les normes en matière d'ergonomie
  - La réglementation sécuritaire
  - Les équipements de protection individuelle
  - Les matériels d'aide à la manutention
- **Synthèse et évaluation**
- **Travaux pratiques :**
  - Exercices :           Manutention manuelle en port de charges restreint  
Principes fondamentaux des postures et gestes sécuritaires  
Entretien corporel adapté
  - Ateliers :            Étude biomécanique de la station assise  
Contraintes posturales  
Les sources de risques  
Écran : implantation, choix, organisation, environnement physique  
Étude et proposition pour aménagement du poste de travail
- **Notions théoriques :**
  - Principes de sécurité physique et d'économie rachidienne
  - Connaissance des mécanismes de détérioration du rachis et des risques intervertébraux
  - Les troubles musculo-squelettiques - TMS

Formules :

- Méthodes interactives
- Échanges et partages d'expériences suivis d'apports théoriques
- Analyse des pratiques : ateliers de cas concrets et jeux de rôle

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Notre référent handicap se tient à votre disposition pour un entretien individuel et une construction d'un parcours de formation sécurisé et adapté en collaboration avec l'AGEFIPH.

Vous pouvez nous contacter au 01 42 79 07 70 ou sur notre mail « [info@recif-sa.fr](mailto:info@recif-sa.fr) » ou via le formulaire de notre site internet [www.recif-sas.fr](http://www.recif-sas.fr)