

Objectif : prévenir l'apparition de Troubles Musculo Squelettiques liés au travail sur écran



- tout salarié travaillant sur écran
- pas de prérequis
- groupe de 4 à 10 participants



- kinésithérapeute
- ergonome
- formatrice PRAP IBC certifiée INRS



- une demi journée -4h-
- présentiel
- lieu: centre de convention Archamps



- attestation de participation



- 250 e net/ participant

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- comprendre les enjeux de la prévention
- comprendre les TMS et les facteurs de risque
- savoir aménager son poste de travail
- savoir mettre en place des stratégies contre la sédentarité

METHODES PEDAGOGIQUES

- exposé
- exercices pratiques
- mises en situation

PROGRAMME

1. Présentation de la démarche de prévention

- enjeux humains, économiques et sociétaux

2. Les risques liés à l'activité physique

- définitions AT/MP

3. Les TMS

- notions d'anatomie
- notions de physiopathologie

4. Aménagement du poste informatique

- réglages et ajustements
- bonne pratique au travail
- bonne pratique au domicile

5. Lutte contre la sédentarité au poste

- pauses actives
- lien entre vie quotidienne et TMS