

## PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES ET TRAVAIL SUR ECRAN

### Organisme Formateur Melioris

74, rue de la Verrerie  
79011 NIORT CEDEX

Contact :

Lorraine FUSIL  
05.49.32.38.64  
[lfusil@melioris.fr](mailto:lfusil@melioris.fr)

SIRET : 781 343 231 00036

Code NAF : 8610 Z

PUBLIC VISE \_\_\_\_\_

- ▶ **Toute personne travaillant sur écran**

INTERVENANT \_\_\_\_\_

- **Julien LESPORT**                      **Enseignant en Activité Physique Adapté**

PREREQUIS \_\_\_\_\_

Aucun prérequis

DUREE ET TYPE DE FORMATION \_\_\_\_\_

1 journée - Formation en présentiel

OBJECTIFS ET COMPETENCES PROFESSIONNELLES VISES \_\_\_\_\_

- ▶ Définir les troubles musculo squelettiques et les prévenir
- ▶ Connaître les facteurs de risque et les effets sur la santé
- ▶ Acquérir des connaissances physiologiques
- ▶ Savoir implanter un poste de travail sur écran
- ▶ Connaître les équipements adaptés

Réseau des Organismes de Formation



**Membre du Réseau des  
Organismes de formation  
FEHAP**

## CONTENU

---

**Format :** Présentiel  
**Durée :** 7 heures – 1 journée  
**Description :**

- ▶ **Présentation des notions générales**
  - Définition des troubles musculo squelettiques : cervicales, épaules, dos, poignet
  - Fonctionnement du corps humain : informations anatomiques et physiologiques
- ▶ **Identifier les facteurs de risques**
  - Contraintes biomécaniques
  - Environnement de travail
  - Aspects psychosociaux
  - Ambiances physiques
- ▶ **Posture de travail**
  - Contraintes posturales
  - Environnement de travail
  - L'adaptation de son poste de travail
- ▶ **Capacité physique**
  - Mise en route quotidienne
  - (Des)adaptation(s) musculo tendineuses
- ▶ **Prévenir**
  - Organisation du travail
  - Equipement
  - Capacité physique
- ▶ **A l'issue de la formation, une attestation de présence sera remise à l'apprenant**

## MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI DES PRATIQUES

---

**L'évaluation sera réalisée selon plusieurs niveaux :**

- Au démarrage, les attentes seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation. Les acquis/les connaissances seront évaluées de manière auto formative par l'intermédiaire de quiz de connaissances ou d'un questionnement direct.
- Au cours de la formation, les participants seront invités à auto évaluer leur progression en réalisant les gestes techniques appris
- A l'issue de la formation : la satisfaction des participants sera évaluée lors d'un tour de table, si possible en présence du commanditaire de la formation (pour les formations en intra) et à l'aide d'un questionnaire « à chaud » remis aux participants.
- A distance de la formation : un questionnaire sera envoyé à chaque participant à 1 mois post-formation afin d'évaluer l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles

## SUPPORTS UTILISES

---

- Présentation PowerPoint
- Fiches pédagogiques remises à chaque participant
- Documents audio-visuels

## METHODES PEDAGOGIQUES

---

- Méthode affirmative : Apports théoriques
- Méthode interrogative et participative : Echanges interactifs
- Méthode démonstrative

**Formation en Inter :**

- **A définir**
- **Salle de formation Etablissement Melioris (A définir)**
- **145 € / jour / participant – Déjeuner compris**

**Formation en Intra :**

- **Cf. Proposition financière établie pour l'établissement demandeur**

***Nous ne sommes pas assujettis à la TVA***

**ACCUEIL ET ACCESSIBILITE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

---

**Nos locaux sont accessibles** à toute personne en fauteuil roulant, à toute personne présentant un handicap locomoteur et/ou neurologique et/ou sensoriel

**Notre référent Handicap** permettra l'accessibilité optimale pour tous les apprenants. Si vous êtes en situation de handicap et que vous souhaitez participer à l'une de nos formations, vous pouvez contacter :

**Estelle THIBAUD au 05.49.32.38.54 ou par mail [ethibaud@melioris.fr](mailto:ethibaud@melioris.fr)**