

Gestes & postures — Travail sur écran

Gestes, postures et ergonomie — document du 24/09/2026

3,5 h / 1 jour

4 à 10 stagiaires

Présentiel

Sans niveau de qualification

Présentation

Personnel en poste de travail sur écran. Amplitude 9 h 00 → 12 h 30.

Objectifs

Adopter des postures adaptées au poste de travail sur écran afin de prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et améliorer le confort et l'efficacité au poste.

Public concerné

Tout salarié travaillant régulièrement sur écran (bureaux, open space, télétravail), quel que soit le secteur d'activité.

Prérequis

Aucun prérequis

Déroulé pédagogique

Horaire	Séquence	Objectif	Méthode
SESSION UNIQUE — Sensibilisation & pathologies du bureau, puis ergonomie pratique et validation			
8 h 30	Accueil & positionnement d'entrée	Tour de table (fatigue visuelle, tensions) et test CCM (5 questions)	Interrogative
9 h 00	OO1 – La sédentarité et les TMS sur écran	Expliquer l'agression de la position assise, la fatigue des trapèzes / canal carpien et la fatigue visuelle	Expo. brève + interro.
9 h 40	OO2 – Les règles d'or de l'ergonomie informatique	Appliquer la règle des 90°, l'installation des écrans et le placement clavier / souris	Démonstrative + active
10 h 15	OO3 – Ateliers réglages & coaching individuel	Régler son poste et intégrer la relaxation visuelle (20-20-20) et les micro-pauses actives	Mise en situation
11 h 15	Évaluation finale & clôture	QCM de sortie (10 questions), correction, mesure de progression et attestations	Mise en situation
12 h 00	— Fin de la formation —		

Méthodes et moyens mobilisés

Une pédagogie interactive centrée sur l'aménagement du poste :

Positionnement initial : La session débute par un questionnaire de 5 questions pour identifier les habitudes de travail (télétravail, open-space), les éventuelles douleurs (dos, poignets, yeux) et le type de matériel utilisé.

Contrôle continu : Le formateur assure un suivi constant via une méthode interrogative. L'objectif est de rendre le stagiaire acteur de sa propre prévention en apprenant à identifier les réglages inadaptés de son environnement.

Apports théoriques et pratiques : Alternance d'apports sur l'anatomie fonctionnelle et d'ateliers d'aménagement de poste. La formation inclut l'apprentissage d'exercices d'étirements et de relaxation oculaire.

Moyens techniques et matériel mis à disposition :

Matériel ergonomique : Présentation et essai de dispositifs spécifiques (souris verticales, supports d'écran, repose-pieds, sièges ergonomiques, filtres de lumière bleue).

Outils pédagogiques : Ordinateur, vidéoprojecteur, tablette et supports Mémoformat détaillant les angles d'articulation optimaux et les distances de vision.

Méthodes d'évaluation

Partie théorique : Réussite à un test QCM de 10 questions (anatomie du dos, fatigue visuelle, exercices de prévention, réglementation).

Partie pratique : Évaluation sommative basée sur une étude de cas ou l'aménagement réel du poste de travail du stagiaire.

QCM de positionnement à l'entrée en formation (5 questions) et QCM d'évaluation des acquis en fin de formation (10 questions). Réussite à partir de 70 % de bonnes réponses.

Validation des acquis

Délivrance : Attestation de fin de formation.

Intervenant

Formateur professionnel en prévention des risques, spécialisé en ergonomie et en gestes et postures.

Références réglementaires

Article R4542-16 — L'employeur assure l'information et la formation des travailleurs sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail dans lequel cet écran est intégré.

Chaque travailleur en bénéficie avant sa première affectation à un travail sur écran de visualisation et chaque fois que l'organisation du poste de travail est modifiée de manière substantielle.

Modalités et délai d'accès

Formation intra-entreprise sur demande, après analyse des besoins et signature de la convention. Délai d'accès : sous 15 jours à réception de la convention signée, selon les disponibilités du planning. En inter-entreprises : inscription jusqu'à 5 jours ouvrés avant la session, dans la limite des places disponibles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation est étudiée en amont, lors de l'analyse des besoins, afin d'adapter les modalités pédagogiques, le rythme, les supports ou les épreuves pratiques. Contactez notre référent handicap : Stéphane Sabatier — info@starter-formation.com — 09 80 49 37 71.

Note de la formation

★★★★★ **4,7/5** 95 % de satisfaction globale **100 % de réussite** aux évaluations

Atteinte des objectifs 93,5 %

Qualité du contenu 94,8 %

Pédagogie 95 %

Qualité de l'intervenant 96,5 %

Moyenne des sessions évaluées des formations de la famille « Gestes & postures » de janvier 2025 à juillet 2026 · Source : évaluations de satisfaction des stagiaires (export du logiciel de gestion) · Mis à jour le 19/07/2026

STARTER FORMATION — 26 rue des Fayettes, 69400 Villefranche-sur-Saône — SIRET 801 302 548 00046 — APE 85.59A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 82 69 13227 69 auprès de la préfète de la région Auvergne-Rhône-Alpes — cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.