



# Gestes et postures de sécurité au bureau

Travail sur écran, manutention occasionnelle

## Objectif de formation

Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnels liés aux postures de bureau.

## Programme

**Informations générales sur la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles : les enjeux**

### Notion d'anatomie et de physiologie

Squelette, muscle, tendons, nerfs, colonne vertébrale

**Les risques de douleurs, d'accidents** (lumbagos, sciatique, hernie discale, accidents musculaires, TMS)

Les lésions rencontrées

Les facteurs aggravants

### Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Lors de manutentions occasionnelles

Les zones optimales de travail

### Au bureau :

Contraintes posturales, gênes, douleurs

Les déterminants des gestes et postures

Douleurs caractéristiques : cou, coude, poignet, dos, jambes, yeux

Modifier, aménager le poste de travail L'organisation en fonction des gênes, douleurs rencontrées

Application au poste de travail

### Le poste de travail informatisé :

Dimensionnement, aménagement

Affichage de l'information, écrans, caractères, clavier

### Réduire l'astreinte musculo-squelettique-Gymnastique

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Tout public. Personnel administratif ou commercial désirant mieux évaluer les risques liés aux situations de travail statique.

### Durée

1 Jour dont 7 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

Nous consulter

### Adresse

#### Quimper - IRTEC

5 rue Alice Richard,  
ZI de Kerdroniou,

29000 Quimper

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Etre majeur

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

Acquérir les connaissances de base permettant : - De comprendre l'impact sur notre corps des gestes et postures adoptés, des efforts réalisés dans le travail et par prolongement au quotidien. - D'identifier les situations de travail pouvant porter atteinte à la santé. - D'appliquer des principes de bases de prévention afin de réduire la fatigue, de diminuer le risque d'accident et les troubles musculo-squelettiques.

## Les sessions



### Quimper

- Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 24/02/2025

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)



## Contacts



### ACCUEIL IRTEC

[irtec@finistere.cci.fr](mailto:irtec@finistere.cci.fr)

IRTEC Quimper - N° SIRET 13002293200318 - N° d'activité 53290897729

5 rue Alice Richard, ZI de Kerdroniou, - 29000 Quimper

Tél. : 02.98.90.05.83 - [irtec@finistere.cci.fr](mailto:irtec@finistere.cci.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>

