

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 désirent 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

Brest - CEFORTECH
20 rue JC Chevillotte,
29200 Brest

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

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun prérequis

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.

Date et mise à jour des informations : 02/03/2026

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

Les sessions



Brest

- Nous contacter

Contacts



LECUYER Alizée

cefortech@formation.bretagne-ouest.cci.bzh

Cefortech Brest - N° SIRET 130 022 932 00078 - N° d'activité 53290897729
20 rue JC Chevillotte,, - 29200 Brest

Tél. : 02 98 44 52 58 - cefortech@formation.finistere.cci.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>

