



EPB Ergonomie de Poste Bureautique

Durée :
3,5 heures

Effectif :
4 à 10 personnes

Public :
Tout le personnel de l'établissement travaillant sur des postes assis.

Prérequis :
Comprendre et parler le français.

Réglementation :
Art. R4541-58 CT

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes de la gestuelle et les postures générant des pathologies.
- Acquérir une position optimale en vue d'adopter les postures les moins contraignantes.
- Observer un poste de travail et suggérer des améliorations.

Contenu

- Prévention des risques
- Réglementation
- Chiffres clés
- Notions d'anatomie
- Pathologies liées au travail assis et sur écran
- Description des postures à risques
- Principes d'ergonomie
- Organisation du poste de travail et de son environnement

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

- **Pédagogie** : Mise en pratique des différentes techniques à adopter.
- **Matériel** : Vidéoprojecteur, colonne vertébrale, mannequin « bebert » de manutention, vertèbres avec diverses pathologies...
- **Encadrement** : Formateur gestes et postures / formateur PRAP.

Modalités de suivi et d'évaluation

- **Évaluation** : Participation à l'ensemble des heures du cours et aux exercices pratiques.
- **Suivi** : Feuille d'émargement et attestation de fin de formation.

Recyclage

- Formation continue de maintien des acquis recommandée tous les 2 ans.