Gestes et postures - prévention des TMS et des RPS

Bureautique et travail sur écran

Prévenir les TMS et la charge mentale liés au travail sur écran

FORMATION TERTIAIRE
✓ QUALIOPI - actions de formation
Réf. POB-FOR-005

Postures statiques, gestes répétés au clavier et à la souris, sollicitations permanentes : le travail sur écran cumule contraintes physiques et charge mentale. En 3 heures, les stagiaires apprennent à régler leur poste, à adopter des postures adaptées et à installer des routines de pauses actives et de récupération.

Informations pratiques

Référence	POB-FOR-005 - version 4 du 25/11/2026
Type d'action	Action de formation (1° de l'article L.6313-1 du Code du travail)
Public visé	Salariés travaillant sur écran de façon prolongée : employés de bureau, managers, fonctions support, télétravailleurs
Prérequis	Aucun ; tenue confortable conseillée
Effectif	4 à 12 stagiaires par groupe - intra-entreprise
Durée	3 heures en présentiel
Lieu	Dans les locaux du client
Délai d'accès	Environ 4 semaines, à titre indicatif ; la convention de formation est envoyée après signature du devis
Inscription	contact@posturoboulot.fr
Tarif	1 490 € net de TVA par groupe - frais de déplacement en sus ; tarifs valables pour toute la France hors Île-de-France (Île-de-France : sur demande)
Financement	Plan de développement des compétences de l'entreprise ; prise en charge possible par l'OPCO selon ses critères

Suivi et évaluation

Avant : questionnaire de positionnement amont
Pendant : observation et correction des exercices par le formateur ; émargement par demi-journée
En fin de formation : positionnement aval, quiz d'évaluation des acquis, questionnaire de satisfaction à chaud
Après : bilan de session remis à l'entreprise environ 2 semaines après la formation ; questionnaire à froid environ un mois après ; attestation de fin de formation et certificat de réalisation

Accessibilité et handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles étudiées sur demande préalable auprès de la référente handicap, Caroline PIGOT : contact@posturoboulot.fr.

70 %	30 %
PRATIQUE	THÉORIE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- **Identifier les facteurs de risque de TMS et de RPS liés au travail sur écran et nommer au moins trois signaux d'alerte** - *évalué par quiz*
- **Régler son poste de travail (siège, écran, clavier, souris, éclairage) selon les principes d'ergonomie** - *évalué par exercice de réglage*
- **Adopter des postures et des gestes adaptés au travail sur écran** - *évalué par mise en pratique observée*
- **Mettre en œuvre une routine d'échauffement, d'étirements et de pauses actives réalisable au poste** - *évalué par mise en pratique observée*
- **Utiliser au moins deux techniques de récupération face à la charge mentale** - *évalué par mise en pratique observée*

Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode : apports interactifs, études de cas sur photos de postes, ateliers de réglage, démonstrations, pratique en binôme corrigée
- Supports : support projeté ; fiches d'exercices remises à chaque stagiaire ; bilan de session remis à l'entreprise
- Matériel : salle et vidéoprojecteur demandés au client ; un poste de travail disponible pour les démonstrations de réglage

Formateur

Masseur-kinésithérapeute ou ostéopathe, ayant suivi la formation de formateurs Postur'O Boulot. Supervision pédagogique : Julie PETIT, masseur-kinésithérapeute, Présidente et responsable pédagogique.

Indicateurs de résultats

Résultats 2026 (au 16/11/2026) : 96 % de stagiaires satisfaits ; 100 % de réussite au quiz ; 100 % de clients satisfaits. Calcul : satisfaction = part des répondants au questionnaire à chaud ayant donné au moins 4 sur 5 ; réussite = part des stagiaires évalués ayant obtenu au moins 50 % de bonnes réponses au quiz.

PROGRAMME - 3 heures

Séquence	Durée	Contenus	Méthodes	Objectif
Accueil et positionnement	10 min	Présentation, objectifs, modalités d'évaluation ; positionnement amont	Tour de table, questionnaire	-
Séquence 1 - Risques du travail sur écran	35 min	TMS et RPS liés au travail sur écran ; notions d'anatomie et de biomécanique ; postures statiques, gestes répétitifs, interruptions ; signaux d'alerte	Apport interactif, quiz	1
Séquence 2 - Régler son poste	35 min	Hauteur de l'écran, siège, plan de travail, clavier, souris, éclairage ; analyse de postes sur photos	Étude de cas, atelier en petits groupes	2
Séquence 3 - Postures et routines	55 min	Postures adaptées, gestes au clavier et à la souris ; échauffement et étirements intégrables au quotidien	Démonstration, pratique en binôme corrigée	3, 4
Séquence 4 - Récupération et charge mentale	25 min	Pauses actives, respiration et cohérence cardiaque, alternance des tâches	Pratique guidée	5
Évaluation et clôture	20 min	Positionnement aval, quiz, construction de la routine personnalisée, questionnaire de satisfaction à chaud	Questionnaires	Tous

Le programme peut être ajusté par le formateur selon le positionnement des stagiaires, sans modifier les objectifs ni la durée. La somme des durées est égale à la durée de la formation.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier les facteurs de risque de TMS et de RPS liés au travail sur écran et nommer au moins trois signaux d'alerte
- Régler son poste de travail (siège, écran, clavier, souris, éclairage) selon les principes d'ergonomie
- Adopter des postures et des gestes adaptés au travail sur écran
- Mettre en œuvre une routine d'échauffement, d'étirements et de pauses actives réalisable au poste
- Utiliser au moins deux techniques de récupération face à la charge mentale

LIVRABLES REMIS

FICHES D'EXERCICES	BILAN DE SESSION	ATTESTATION DE FIN DE FORMATION
Exercices, pauses actives, réglages du poste et postures clés - destinataire : stagiaire	Participation, progression, résultats et recommandations collectives, environ 2 semaines après - destinataire : entreprise	Objectifs, nature, durée et résultat de l'évaluation des acquis - destinataire : stagiaire

CE QUE LA FORMATION APPORTE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE STAGIAIRE
• Contribue à la prévention des risques liés au travail sur écran (articles L.4121-1 et R.4542-1 et suivants du Code du travail). • Des salariés capables de régler eux-mêmes leur poste de travail.	• Un poste réglé et des repères pour le garder. • Une routine courte, praticable chaque jour. • Des techniques de récupération utilisables immédiatement.

Postur'O Boulot contribue à la prévention en santé au travail, en complément du médecin du travail et du service de prévention et de santé au travail, sans s'y substituer. L'aménagement des postes relève de l'employeur, sur préconisation du médecin du travail.
Inscription : contact@posturoboulot.fr - Convention de formation envoyée après signature du devis - Certificat Qualiopi QUA007994, catégorie : actions de formation