



**DURÉE**

3 à 4 heures



**EFFECTIF**

Jusqu'à 12 pers.



**VALIDITÉ**

Permanente  
sous conditions



**PRÉREQUIS**

Aucun



**PUBLIC VISÉ**

Salarié du public  
ou du privé



## Objectifs

Acquérir une compétence gestuelle maximale en vue d'adopter les postures les moins contraignantes, observer son poste de travail et suggérer des améliorations

## Programme

Après une présentation du programme, du formateur et des participants :

- Prévention du risque
- Place de l'activité physique dans l'activité de travail
- Les principaux éléments de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur
- Réglage de son poste de travail : écran, chaise...

## Organisation



### Méthodes pédagogiques

Démonstrations, mises en situation, outils multimédias



### Évaluation

Continue  
QCU et phases applicatives



### Apprenant

Participation active  
Réponse en plénière au QCU  
Participation aux phases applicatives

## Cadre légal



### Réglementation

Art. R4541-8, R4541-5 et -6 du Code du Travail



### Intervenant

Formateur « Prévention des risques ergonomiques »



### Accessibilité

Accessible aux personnes en situation de handicap



### Modalité d'accès

A l'initiative de l'employeur ou à la demande du salarié