



# BONS GESTES ET BONNE POSTURE AU BUREAU

## OBJECTIFS

- En suivant cette formation, le salarié sera capable d'agir sur les risques physiques liés à son activité professionnelle. Il pourra alors adopter les bonnes techniques pour ne pas mettre son corps en souffrance et ainsi exécuter ses tâches de façon optimale et moins énergivore.

## PROGRAMME

- **La posture de travail assise : les risques dorsolombaires**
- Les accidents ostéoarticulaires
- Le lumbago
- La lombalgie chronique
- La sciatique
- La position assise
- Principes de sécurité et de confort
- Inconvénients du maintien de la posture assise prolongée
- Situation de travail dynamique
- Postures du travail sur écran
- Gestion de la lumière
- Positions liées à l'ordinateur
- **L'aménagement du poste de travail sur écran**
- Dimensionnement des éléments
- Positionnement dans le bureau
- Eclairage
- Recommandations, normes et réglementation
- Plan de traitement

### Exercices pratiques

- Principes d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps

## VALIDATION

- Attestation de formation

**Public :** Salariés d'entreprise

**Dates / lieux :** Consultez  
[www.bcformation.com](http://www.bcformation.com) pour obtenir  
les plannings de chaque site

**Intervenants :** Formateur Gestes et  
Postures / PRAP, Kinésithérapeute

**Responsable pédagogique :** Rachel  
KEBIR – 09 86 24 32 24

**Durée :** 7 heures

**Tarif :** 690.00 € HT

**Nombre de stagiaires :** 10 personnes  
(intra ou inter)

**Accessibilité aux personnes en  
situation d'handicap**

**Délais d'accès :** 15 jours mini en intra  
/ 1 jour en Inter

**Financement :** CPF, Pôle Emploi,  
OPCO, Conseil Régional, Individuel

**Modalités :** Présentiel / en journée

**Moyens pédagogiques :**

Diaporama, films, documents de  
synthèse remis au candidat