

# Guide pratique 2025

## Accessibilité : équipement et prévention



# A propos de ce guide

Dans le cadre de sa politique régionale en faveur de la formation et de la qualification des personnes handicapées (PRAFQPH), le Conseil Régional et l'Agefiph s'engagent particulièrement pour le développement de l'accessibilité de l'appareil de formation en Nouvelle-Aquitaine.

Cet engagement se traduit notamment par la mise en œuvre de ressources confiées au Centre Ressource Formation Handicap.

## Le Conseil Régional et l'AGEFIPH :

- ✓ Participent à la construction d'outils facilitateurs pour une meilleure accessibilité des centres de formation et de leurs formations.
- ✓ Invitent les centres de formation à effectuer l'autodiagnostic de leur accessibilité (plateforme d'auto-évaluation développée par le CRFH en lien avec la démarche de progrès mise en place en Nouvelle-Aquitaine).

Ce guide pratique constitue un outil mis à disposition des organismes de formation afin de soutenir et faciliter le développement de leur accessibilité.

Il est construit autour de deux objectifs :

- Développer une politique d'achat de matériels favorisant un premier niveau d'accessibilité.
- Délivrer des conseils pour une bonne utilisation de ces équipements, et une organisation optimisée de l'espace de travail, comme des supports de cours.

# Som m a i r e

## A - S'équiper pour développer son accessibilité

4

Équipement de premier niveau  
d'accessibilité :

1 - Travail sur écran et/ou  
posture assise ..... 5

2 - Accès à l'écrit : lecture, prise  
de notes, écriture ..... 13

3 - Appui à l'organisation des  
tâches ..... 20

## B - Prévenir et adapter pour une meilleure accessibilité

20

Limiter les situations de handicap :

1 - Relatives aux troubles  
cognitifs ..... 23

2 - Liées au travail de prise de  
notes et sur écran ..... 27

3 - Ergonomie du poste de  
formation ..... 34

## Ressources complémentaires

35

# A - S'équiper pour développer son accessibilité

Les équipements (liste non exhaustive) présentés dans ce guide doivent permettre aux centres de formation :

**1** | D'identifier des matériels polyvalents et non spécialisés.

**2** | D'outiller leur politique d'achat pour développer progressivement leur accessibilité.

**3** | D'améliorer l'accessibilité de leurs postes de formation au plus grand nombre d'apprenants.

Cette liste de matériel explore plus précisément les contextes de formation qui impliquent :

- Le travail sur écran et/ou la posture assise en formation
- L'accès à l'écrit (prise de notes, lecture, écriture...)
- L'appui à l'organisation des tâches (gestion du temps, des épreuves, ...)



1

# Équipement de 1<sup>er</sup> niveau d'accessibilité

Travail sur écran et/ou posture assise en formation

## Siège de travail avec accoudoirs 4D et piétement à 5 branches

Ce type de siège doit offrir les réglages ergonomiques suivants :

- Réglage de l'assise en hauteur et en profondeur
- Réglage du dossier en hauteur et en plusieurs positions
- Privilégier les dossiers inclinables et réglables en hauteur avec un soutien lombaire, et blocables en plusieurs positions
- Mécanique synchrone assise-dossier (dossier basculant pour une assise dynamisée) blocable en plusieurs positions
- Réglage d'une bonne profondeur d'assise (7 centimètres par exemple)
- Choisir des accoudoirs réglables en hauteur et au niveau de l'écartement

**Privilégier :** Des sièges réglables dont les réglages sont facilement accessibles, avec des accoudoirs réglables en hauteur et dont certains seront équipés d'un repose-tête.

**Éviter :** L'acquisition de sièges tous identiques, de sièges sans accoudoirs et/ou de sièges à coque dure, non réglables.

**Attention :** veiller à la durée d'utilisation préconisée par les fournisseurs.

### Zones d'inconfort soulagées :

- ✓ Épaules, trapèzes, membres supérieurs
- ✓ Cou (si appuie-tête)
- ✓ Dos
- ✓ Membres inférieurs

### Caractéristiques :

Hauteur d'assise : 39-51 cm.

Profondeur d'assise : 38-45 cm.

Largeur d'assise : 49 cm.

### Exemples de références :



Giroflex 353 - 589 €



Ergofit S ou M - 649€



## Siège de salle de formation

(prise de notes sans écran)

**Ce type de siège doit offrir les réglages ergonomiques suivants :**

- Réglage de l'assise en hauteur et en profondeur : pas de siège avec hauteur fixe type chaise.
- Réglage du dossier en hauteur et en plusieurs positions
- Privilégier les dossiers inclinables et réglables en hauteur avec un soutien lombaire, et blocables en plusieurs positions
- Mécanique synchrone assise-dossier (dossier basculant pour une assise dynamisée) blocable en plusieurs positions
- Les accoudoirs sont réglables en hauteur, à minima en 2D.

### Zones d'inconfort soulagées :

- ✓ Épaules, trapèzes, membres supérieurs
- ✓ Membres inférieurs



### Exemples de références :



**Happy Suzanne Résille (Navailles) - 404€**



**Mojo - à partir de 483€**

**Privilégier :** Des sièges réglables dont les réglages sont facilement accessibles.

**Éviter :** L'acquisition de sièges tous identiques, de sièges sans accoudoirs et/ou de sièges à coque dure, non réglables.

**Attention :** veiller à la durée d'utilisation préconisée par les fournisseurs.



## Repose pieds

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

En fonction de la taille des personnes, le repose pieds doit permettre à la cuisse d'être parallèle au sol afin de limiter les points de compression au niveau de l'assise.

#### Zones d'inconfort soulagées :

- ☒ Dos
- ☒ Membres inférieurs

### Exemples de références :



**Solemate Plus Kensington**  
69€ -75€ selon points de vente

Un repose pied doit offrir, au minimum, un plateau réglable en hauteur, idéalement avec réglage de l'inclinaison et verrouillage du plateau.

## Repose poignets

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Il permet de limiter les douleurs de contacts (canal carpien) et d'éviter la fatigue musculaire des mains.

#### Zones d'inconfort soulagées :

- ☒ Coudes
- ☒ Poignets
- ☒ Mains



**Repose poignets 3M**  
À partir de 22€

Choisir un repose poignets avec gel.





## Tapis de souris ergonomique

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Il permet de limiter les douleurs de contacts (canal carpien) et d'éviter la fatigue musculaire des mains.

#### Zones d'inconfort soulagées :

- ☒ Coudes
- ☒ Poignets
- ☒ Mains

### Exemples de références :



**Tapis de souris 3M**  
À partir de 15€

Choisir un tapis de souris avec gel.

## Rehausseur d'écran et d'ordinateur portable

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Le rehausseur d'écran permet de limiter les mouvements douloureux de la zone cervicale (cou) et les rotations du rachis.

#### Zones d'inconfort soulagées :

- ☒ Coudes
- ☒ Poignets
- ☒ Mains



**Rehausseur écran 570**  
**Dataflex - 74€**

Ce rehausseur comporte différentes positions de réglage permettant d'ajuster la position de l'écran tout en intégrant un support document coulissant.



## Ordinateur portable

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Il est transportable et facilite la prise de notes. Il est néanmoins indispensable de prévoir l'ajout d'un clavier déporté et d'une souris, voire d'un écran déporté.

#### Zones d'inconfort soulagées :

☒ Aucune

### Exemples de références :



**Ordinateur portable**  
À partir de 400€

Si utilisation d'un ordinateur portable, veiller à mettre en place un support et un clavier déporté, ou à mettre en place un écran et un clavier déportés.

## Écran d'ordinateur (22 pouces à 24 pouces)

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Il apporte un meilleur confort visuel et permet d'éviter les mauvaises postures : tendance à se courber et à se rapprocher de son écran.

#### Zones d'inconfort soulagées :

☒ Vue

☒ Dos

☒ Membres supérieurs



**Iiyama ProLite X2483HSU**  
179€

Pour les postes fixes, privilégier des écrans orientables, inclinables, et surtout réglables en hauteur. Attention aux réglages de l'écran : contraste, luminosité, etc.



## Souris ergonomique

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Ce type de souris permet d'éviter les mouvements répétitifs. Elle assure le maintien de la main et favorise le repos du bras.

#### Zones d'inconfort soulagées :

- ✓ Coudes
- ✓ Poignets
- ✓ Mains

Privilégier une souris limitant les mouvements de main par un déplacement du curseur via la boule de la souris. Elle doit être adaptée à l'utilisateur (taille et forme) et être située dans le prolongement de l'épaule. Eviter l'acquisition de souris toutes identiques.

## Clavier

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Ce type de clavier permet de limiter les mouvements répétitifs et les douleurs au niveau du poignet et des mains.

#### Zones d'inconfort soulagées :

- ✓ Coudes
- ✓ Poignets
- ✓ Mains

Favoriser un clavier plat à touches souples ou un clavier avec souris intégrée, de type « touchpad » ou « trackpoint ».

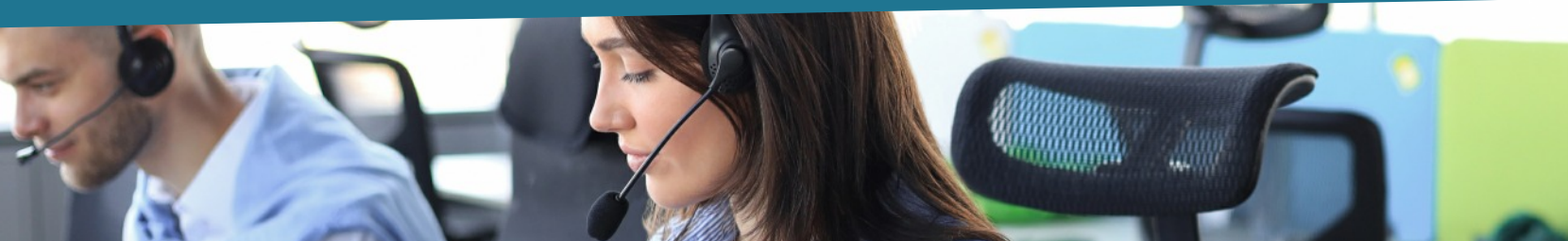
### Exemples de références :



**Souris Logitech M570**  
À partir de 45€



**Clavier Cherry KC 6000**  
À partir de 40€



## Sacoche à roulettes Trolley

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

L'utilisation d'une sacoche à roulettes permet de limiter le port de charge lié au transport de matériel.

#### Zones d'inconfort soulagées :

- ✓ Dos
- ✓ Membres supérieurs

Cette sacoche permet de ranger et de transporter facilement un ordinateur portable (jusqu'à 17 pouces) et ses différents périphériques (souris, clavier, etc.), ainsi qu'un porte documents Ergo Q260.



**Sacoche à roulettes**  
**À partir de 50€ environ**

## Oreillettes ou casque

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Lorsque l'opérateur doit passer régulièrement des appels téléphoniques, l'utilisation d'oreillettes ou d'un casque est recommandée.

#### Zones d'inconfort soulagées :

- ✓ Cou
- ✓ Trapèze

Ce type de matériel est étroitement lié à l'installation du standard téléphonique et notamment à l'autocom. Se rapprocher du fournisseur télécom.



**Selon marque et fabricant**  
**À partir de 150€**



A photograph of a person sitting at a desk in a classroom, writing in a notebook with a green pen. The person is wearing a white t-shirt and a beige cardigan. In the background, there are stacks of books and another person's arm visible.

# 2

## Équipement de 1<sup>er</sup> niveau d'accessibilité

Accès à l'écrit : lecture, prise de notes, écriture.



## Stickers clavier R2dtool dys

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Adaptable à tous les claviers, grâce à un ensemble de stickers à placer sur chaque touche.

A chaque doigt correspond une couleur qui définit la zone dans laquelle il peut se déplacer de manière à limiter le déplacement des mains.

#### Fonctions cognitives soulagées :

- ✓ Mémoire
- ✓ Lecture
- ✓ Double tâche



Sticker clavier R2dtool dys

24€

## Stylo lecteur

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Facilement transportable, ce stylo permet de scanner et d'oraliser directement du texte et de manière immédiate, sans utilisation nécessaire d'un ordinateur. Il peut assurer la lecture en plusieurs langues (français, anglais et espagnol).

#### Fonctions cognitives soulagées :

- ✓ Lecture
- ✓ Compréhension
- ✓ Attention
- ✓ Concentration
- ✓ Mémoire



Stylo C-Pen Reader

260€

Dispose d'une mémoire interne et de plusieurs fonctionnalités supplémentaires : dictionnaire et magnétophone notamment. La voix est complètement réglable.

Attention : nécessite une motricité fine.



## Scan avec reconnaissance de caractères

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Ces scanners ont la particularité d'être combinés avec une reconnaissance de caractères. Cela permet d'extraire du texte d'un document papier et de le modifier de manière informatique.

#### Fonctions cognitives soulagées :

- ✓ Lecture
- ✓ Écriture
- ✓ Double tâche
- ✓ Attention
- ✓ Concentration

## Iriscan Mouse Executive

- Simple d'utilisation mais vitesse de scan limitée.
- Scan de bonne qualité, pour tout type de formats et supports.
- Convertit un document papier en document numérique.
- Chaque scan doit être enregistré avant toute nouvelle utilisation.



**Iriscan Mouse Executive 2**  
99€

## Iriscan Express

- Scan de bonne qualité, rapide, avec possibilité de scanner plusieurs documents à la fois.
- Convertit un document papier en document numérique.
- Nécessite l'utilisation d'un logiciel de reconnaissance de caractère (fourni).
- Impossibilité de scanner des formats livre ou supérieurs au format A4.



**Iriscan Express 4**  
120€

Être attentif au classement des documents scannés dans des dossiers clairement identifier afin de faciliter l'organisation.

## Saisie vocale

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Ces systèmes proposent une alternative à l'utilisation du clavier. Ils nécessitent un environnement de travail adapté (lieu calme et isolé si possible) ainsi qu'un casque avec micro pour de meilleurs résultats.

#### Fonctions cognitives soulagées :

- ✓ Écriture
- ✓ Concentration
- ✓ Attention
- ✓ Double tâche



## Dragon professionnel

- Il apprend et s'améliore à chaque utilisation.
- Reconnaissance vocale de haute qualité.
- Contrôle de l'ordinateur.
- Fonctionne sans connexion internet.
- La prise en main nécessite un appui spécifique et un entraînement



**700€ - Une licence par ordinateur. Mise à jour payante.**

## Google Docs

- Simple d'utilisation et ne nécessite aucun paramétrage spécifique.
- Utilisable sur téléphone, tablette et ordinateur.
- Nécessite une connexion internet.
- Reconnaissance vocale moins qualitative.
- La saisie vocale est limitée à la création de documents « Google Docs ».



**Google Docs**

**Gratuit**

**Privilégier l'utilisation par des personnes à l'aise avec l'informatique.**

**Utiliser les outils dans chaque contexte d'apprentissage : formations, examens, travaux pratiques, etc.**



## Vocalisation d'un texte

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Ces systèmes permettent de transformer un texte écrit en texte parlé.

#### Fonctions cognitives soulagées :

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Lecture       | <input checked="" type="checkbox"/> Mémoire       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Attention     | <input checked="" type="checkbox"/> Compréhension |
| <input checked="" type="checkbox"/> Concentration |   |

## Lexibar

- Oralise le contenu d'une page web, d'un document texte ou d'un PDF.
- Nécessite d'être installé sur un ordinateur.
- Comprend également des fonctionnalités qui facilitent l'écriture.



Gratuit

## Microsoft Edge

- Navigateur installé nativement sur tous les ordinateurs Windows.
- Peut vocaliser directement les pages web et les PDFs ouverts dans le navigateur.
- Fonction de lecture accessible disponible pour certaines pages web.
- Ne permet pas d'ouvrir les documents Microsoft Word.
- Nécessite une connexion internet.



Gratuit

Être attentif au paramétrage des fonctions qui peuvent ne pas convenir dans leur intégralité suivant les personnes.



## Correcteur d'orthographe

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Correction du texte dans un grand nombre d'applications (boîte mail, pages web, traitements de texte, etc.). D'autres fonctionnalités permettent d'enrichir et de faciliter l'écriture. Corrige le français et l'anglais.

#### Fonctions cognitives soulagées :

- ✓ Écriture
- ✓ Double tâche
- ✓ Fatigabilité

#### Exemples de références :



Privilégier l'utilisation du logiciel par des personnes à l'aise avec l'ordinateur et dans chaque contexte d'apprentissage (formation, examens, travaux pratiques). La prise en main du logiciel nécessite un appui spécifique et un entraînement.

Logiciel Antidote  
À partir de 59€ /an







## Blaze ET

- Très compact, il peut être utilisé avec ou sans support, fonctionne sur batterie et dispose d'une mémoire interne.
- Dispose de plusieurs autres fonctionnalités supplémentaires.
- Ne lit pas les documents A3.
- Utilisation complexe.



1200 €

## Machine à lire

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Pour faciliter l'accès à lecture. Une machine à lire va permettre d'oraliser les documents écrits.

#### Fonctions cognitives soulagées :

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ✓ Lecture      | ✓ Attention     |
| ✓ Double tâche | ✓ Concentration |

## Read Easy Evolve Premium

- Simple d'utilisation, il fonctionne sur secteur et ne nécessite aucune connexion internet.
- Nécessite de la place pour son installation.
- Peut être connecté à un écran pour visualiser le texte oralisé.
- Reconnaît plusieurs langues.
- Lit les documents A3.



2500 € - 3000 €

Être attentif à la prise en main qui nécessite un appui spécifique et un entraînement.



3

# Équipement de 1<sup>er</sup> niveau d'accessibilité

Appui à l'organisation des tâches



## Gestion du temps

### Pourquoi privilégier ce type de matériel ?

Passer par des indicateurs visuels renforce et facilite la planification.

#### Fonctions cognitives soulagées :

- ✓ Organisation
- ✓ Gestion du temps
- ✓ Planification
- ✓ Mémoire

## Time Timer

- Compact et transportable.
- Très simple d'utilisation.



À partir de 25€

## Resetea

- Simple d'utilisation.
- Programme jusqu'à 12 tâches indépendamment.
- Affiche des messages et/ou pictogrammes pour chacune des tâches.
- Fonctionne sur secteur.



À partir de 450€

Privilégier une utilisation encadrée avec la transmission des indicateurs de temps pour réaliser une tâche.

Être attentif dans un premier temps à laisser suffisamment de temps à la personne, à la mettre en réussite pour ensuite travailler sur la rapidité.

# B - Prévenir et adapter pour une meilleure accessibilité

Les conseils suivants visent à partager avec les organismes de formation des points de vigilance pour développer l'accessibilité de leurs formations, afin de limiter :



**Les situations de handicap relatives aux troubles cognitifs**



**Les situation de handicap moteur ou visuel en formation, dont le travail sur écran, ou de prise de notes, amplifie la fatigue visuelle, la douleurs au niveau des membres inférieurs, les troubles musculo-squelettiques, etc.**

**Ces conseils peuvent être utiles à tous les publics en formation, dans une optique de prévention des risques professionnels.**



1

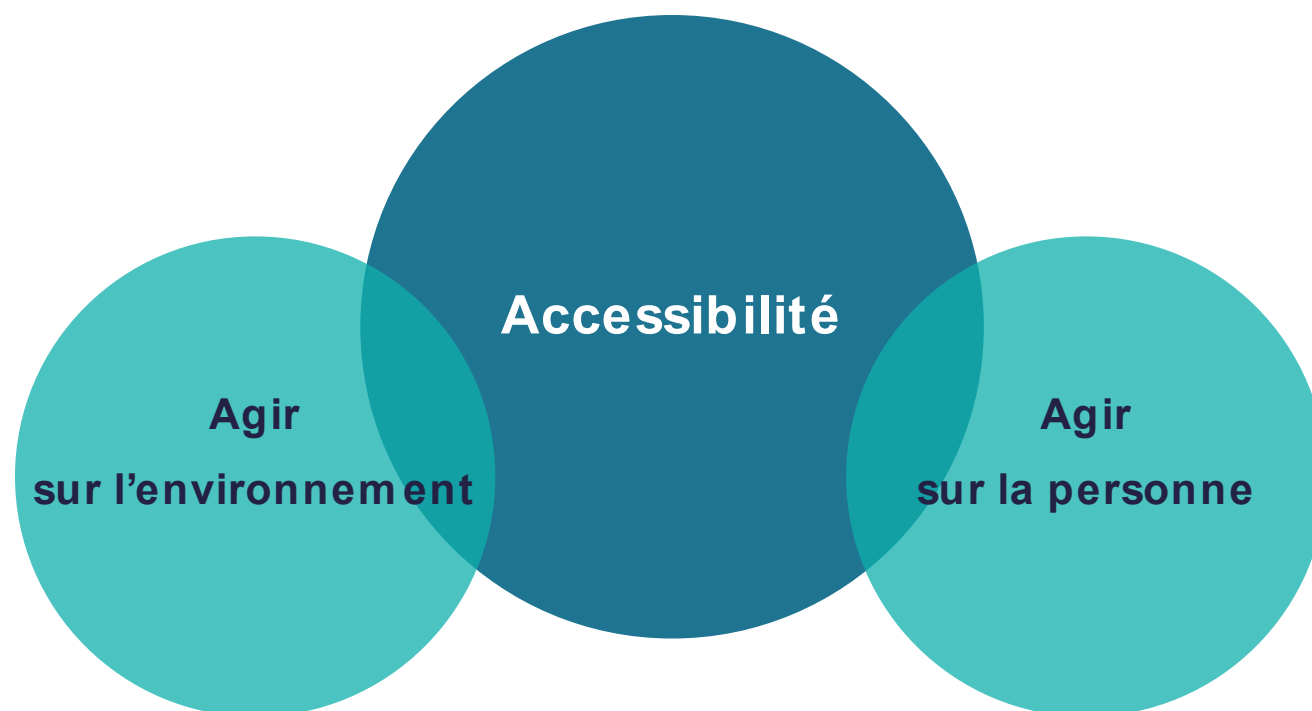
**Lim iter les situations de handicap  
relatives aux troubles cognitifs**



Dans le cadre de l'apprentissage, il est important de réduire le coût cognitif demandé à la personne par la mobilisation de capacités cognitives altérées.

**Rendre un environnement de formation plus accessible à une personne en situation de handicap cognitif peut consister à :**

- Réduire les distracteurs : sonores, visuels, etc.
- Repérer ce qui renforce les apprentissages.
- Augmenter ou diminuer le temps selon les besoins.



## Checklist

### Ordinateur et paramètres d'accessibilité

Il est possible d'ajuster :

- ✓ L'affichage global
- ✓ L'espacement des caractères
- ✓ La taille et la couleur du curseur
- ✓ La taille et la couleur du pointeur
- ✓ La vitesse du pointeur, le repérage, etc.
- ✓ Le contraste
- ✓ Le zoom

## Checklist

### Pour une meilleure accessibilité de la formation

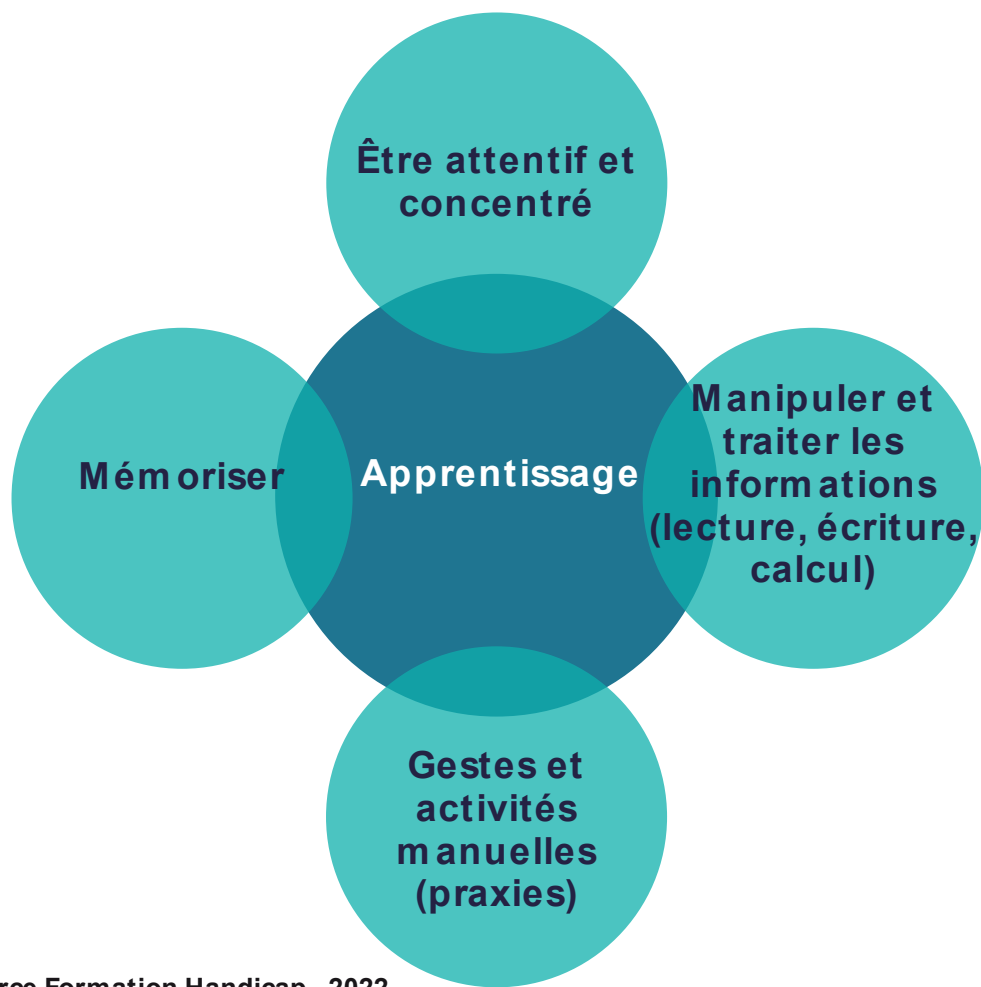
- ✓ Transmettre le support écrit et le plan du cours en amont.
- ✓ Adapter les écrits transmis (police : Arial, taille de police : 14pt minimum, interligne : 1,5).
- ✓ Mettre les mots clés et les notions importantes en évidence (cohérence du choix des couleurs par exemple).
- ✓ Séparer les exercices : idéalement, un exercice par page, et limiter le recto-verso.
- ✓ Noter au tableau, ou dans le logiciel de communication utilisé avec les élèves, les devoirs à réaliser.
- ✓ Favoriser les consignes écrites, ou des consignes orales simples et explicites.
- ✓ Accorder plus de temps lors des exercices et des évaluations.
- ✓ Proposer à l'apprenant de s'asseoir aux premiers rangs.



## Focus sur les capacités d'apprentissage

Les fonctions cognitives et exécutives participent aux capacités d'apprentissage.

L'altération d'une ou plusieurs fonctions cognitives peut avoir un impact sur les capacités d'apprentissage.



## Les fonctions cognitives et exécutives

**Les fonctions cognitives** sont les fonctions cérébrales nécessaires à la perception, l'intégration, et le traitement des informations. Elles sont indispensables pour mémoriser, agir, élaborer, être attentif, interagir avec l'environnement, apprendre. Elles sont interdépendantes.

**Les fonctions exécutives** permettent le contrôle des actions par l'anticipation, le choix des buts à atteindre, la planification, la capacité à prévoir la succession d'actions à faire, la surveillance du déroulement et la vérification du résultat obtenu.

2



**Limiter les situations de handicap liées  
au travail de prise de notes et sur écran**

## Pour limiter les situations de handicap visuel

Le travail sur écran ne crée pas de pathologies oculaires, mais peut être amplificateur ou à l'origine d'une fatigue visuelle, oculaire ou générale.

Principaux symptômes		
Fatigue visuelle	Fatigue générale	Fatigue oculaire
Éblouissements	Maux de tête	Picotements des yeux
Vision moins nette	Sensation de fatigue	Sécheresse oculaire



## Checklist

### Le bureau et son positionnement

- ✓ Prévoir des surfaces mates et non réfléchissantes pour la zone de bureau
- ✓ Veiller au réglage des doubles écrans
- ✓ Adapter la taille de l'écran au travail à effectuer

### L'environnement de travail

- ✓ Veiller à l'absence de reflets susceptibles de gêner l'utilisateur
- ✓ Régler les contrastes et la luminosité de l'écran
- ✓ Régler la taille des caractères

### Les détails de grande importance

- ✓ Nettoyer régulièrement l'écran
- ✓ Pour les personnes portant des verres progressifs, il est conseillé de positionner l'écran au plus bas



## Exercice

### Diminuer les effets de la fatigue

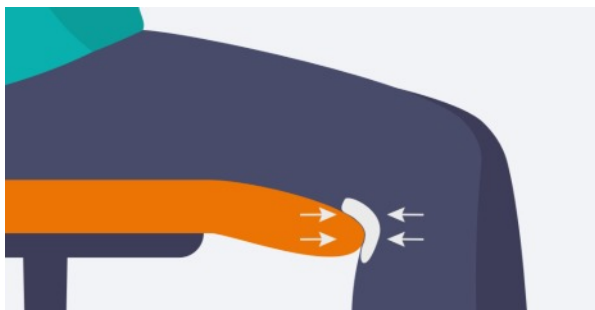
- 1 Détacher le regard de l'écran en fixant un objet éloigné pendant 20 secondes.
- 2 Se cacher les yeux dans la paume de la main pendant 2 minutes.
- 3 Garder la tête immobile, imaginer une forme et dessiner son contour dans le vide. Un «8» est un bon exemple.
- 4 Imaginer une immense horloge, qui va du sol au plafond. Suivre lentement du regard le tour du cadran, les yeux ouverts ou fermés.



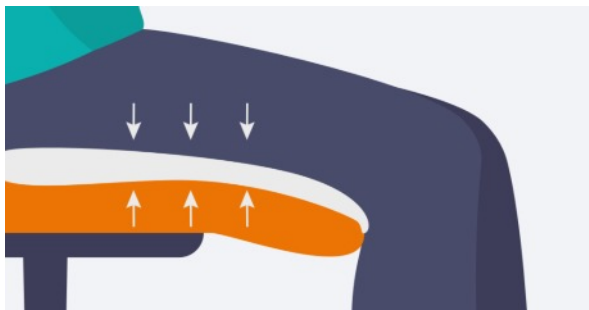
## Pour limiter les situations de handicap moteur au niveau des membres inférieurs

Les troubles circulatoires associés au phénomène de compression des jambes sur le siège en position assise. Un réglage optimal du siège permet de limiter cette problématique.

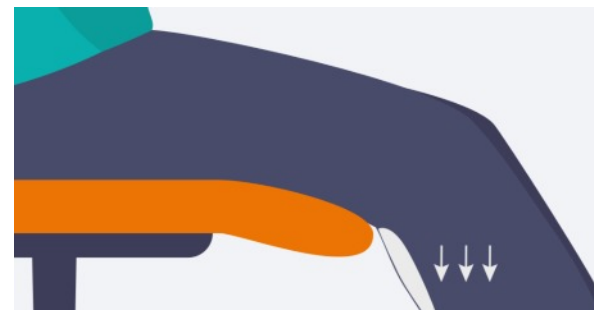
**Siège trop long :**



**Siège trop haut :**



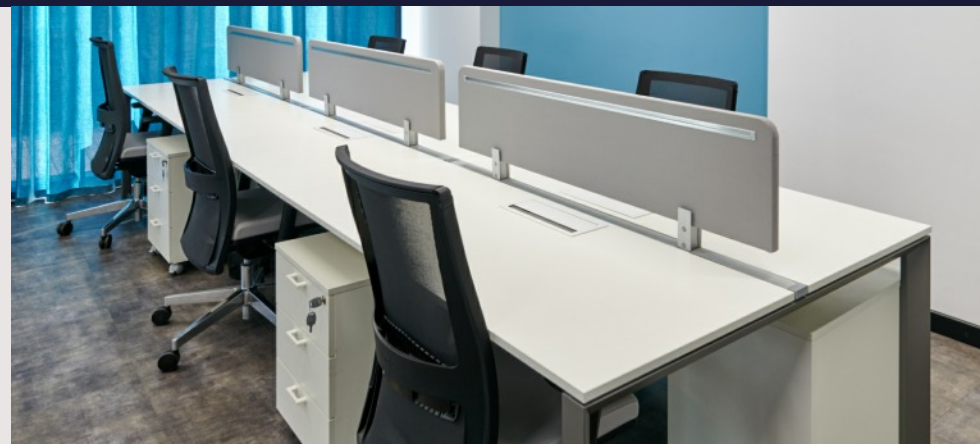
**Siège trop court :**



## Checklist

### Pour une meilleure accessibilité du poste de formation

- ✓ Ajuster la hauteur de la table, si celle-ci est réglable.
- ✓ Compenser la hauteur des jambes par l'utilisation d'un repose-pieds.
- ✓ Prévoir sous le bureau un espace suffisant pour les jambes.



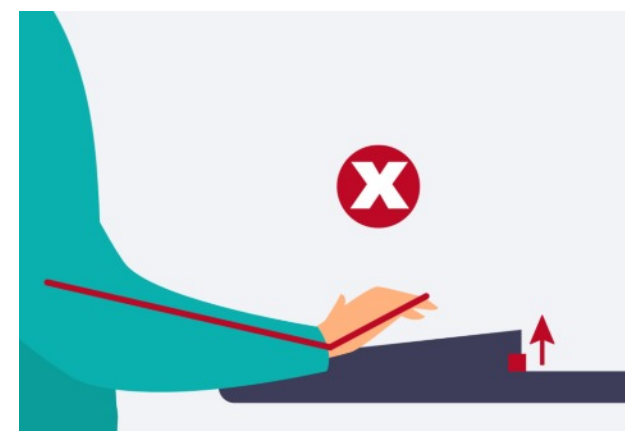
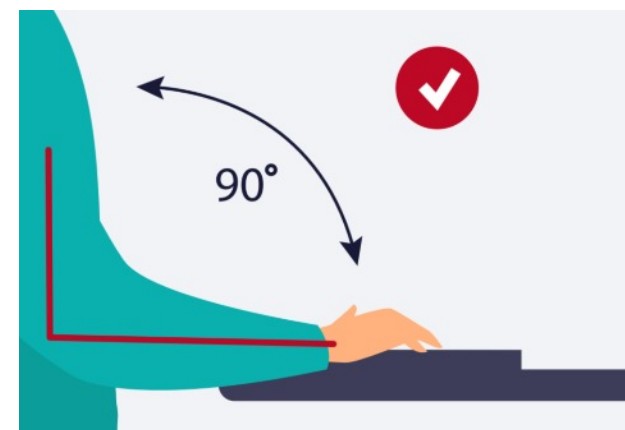
## Limiter les situations de handicap moteur au niveau des membres supérieurs (troubles musculo-squelettiques (TMS) :

Les TMS dont souffrent de nombreuses personnes en situation de handicap, recouvrent un ensemble de symptômes ou de lésions au niveau des muscles, des tendons ou des articulations. Ils sont liés à des facteurs biomécaniques, organisationnels ou encore psycho-sociaux.

La prise de notes et le travail sur écran peut générer, voire amplifier, certaines pathologies :

- Syndrôme du canal carpien
- Cervicalgies
- Lombalgies
- Epicondylite (ou « coude du joueur de tennis ») et épitrochléite (ou « coude du golfeur ») : inflammations localisées au niveau des tendons des extenseurs de la main et des doigts à leur insertion au coude.

## Position des bras et des poignets au poste de formation :





- Surface hors de l'aire de travail
- Travail occasionnel
- Travail habituel

## Bien organiser son espace de travail



## Exercices

### Un peu de gym pour les poignets ...

#### Exercice 1 :

- 1 En position assise, placer les coudes sur le bureau. Jbindre les mains, doigts vers le haut.
  - 2 En maintenant les paumes ensemble, abaisser doucement les poignets vers le bureau jusqu'à sentir un étirement.
- Maintenir cette position pendant 5 à 7 secondes.

#### Exercice 2 :

- 1 Bras tendus, placer une main sur les doigts de l'autre main en extension. Appuyer doucement vers soi, jusqu'à sentir un étirement.
- Maintenir cette position pendant 3 à 5 secondes, puis relâcher.
- 2 Répéter l'exercice 3 fois.
- Pousser ensuite sur le dos de la main, main en flexion.





Tête droite, maintenue au dessus des épaules. Le regard doit se porter légèrement vers le bas, sans incliner le cou (30°).

Le dos est soutenu par le dossier du fauteuil de manière à favoriser la courbure naturelle du bas du dos.

Les coudes sont fléchis à un angle de 90°. Les avant-bras sont en position horizontales. Les épaules sont détendues, mais pas affaissées.

Les cuisses sont en position horizontale à un angle de 90°-110° par rapport aux hanches.

Les pieds sont posés à plat sur le sol, ou sur un repose-pied.

**1 - Distance œil - écran :**

50 à 70 cm (soit une longueur de bras).

Écran perpendiculaire aux fenêtres (distance > 1,50 m.)

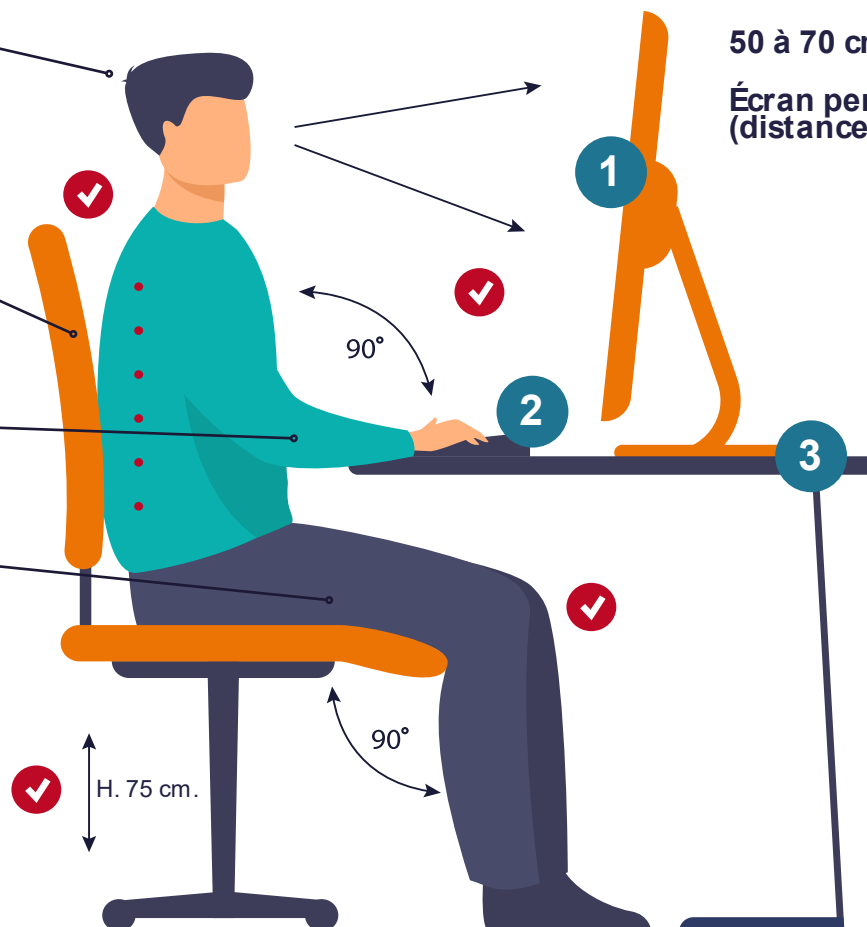
**2 - Clavier :**

Disposer le clavier face à soi, à 10 - 15 cm du bord du bureau.

**3 - Bureau :**

Le bureau doit être placé de sorte qu'il n'y ait pas de fenêtre ni devant, ni derrière l'opérateur.

Il doit mesurer entre 65 et 75 cm de hauteur s'il est réglable, et 72 cm de hauteur s'il est fixe.



## Checklist

✓ Les pauses fréquentes, mais de courte durée, sont à privilégier.

✓ L'alternance entre la position assise et la position debout est nécessaire. Cette polyvalence posturale permet de détendre les muscles et les articulations.

Pour plus de conseils, reportez vous à la section ressources, contenus 2 et 3.

# Ressources complémentaires

1/ Sciences Po. (2018, 8 juin). *Tuto - Comment enseigner à des étudiants en situation de « double tâche » ?*. Youtube. <https://www.youtube.com/>

2 / Office dépôt. (2018, 12 février). *Comment régler son siège ergonomique?*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CjAXrZRDTYo>

3 / MSA des Charentes. (2017, 20 juin). *Comment installer son poste de travail informatique?*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=TueBKiGd3Pg>

# CENTRE RESSOURCE FORMATION HANDICAP

Association Handic'Aptitude  
Immeuble Le Maréchal  
202, rue d'Ornano, 33 000 BORDEAUX

05 57 29 20 12

## SITE DE POITIERS

6, rue de la Goélette, 86 280 Saint-Benoit  
05 49 11 36 34

## SITE DE LIMOGES

4 rue Villaris, 87 000 LIMOGES  
05 55 03 62 63

[www.crfh-handicap.fr](http://www.crfh-handicap.fr)

