

L'ergonomie des postes de travail

Vos élèves sont-ils assis les uns sur les autres lorsqu'ils se trouvent devant l'ordinateur? Ne travaillent-ils pas trop près de l'écran ? Leur position devant celui-ci est adéquate ? Voici les caractéristiques d'un poste de travail ergonomique, des solutions pour répondre à ces exigences ainsi que les répercussions d'une mauvaise ergonomie.

1. La position assise: le dos droit, les pieds au sol, les genoux et les coudes pliés avec un angle de 90°.

Solutions: chaise ajustable, table ajustable en hauteur

Problèmes liés à une mauvaise position : maux de genoux, tension au dos et dans les épaules.

2. La distance entre l'écran et l'élève: au moins 50 cm.

Solution: placer l'écran le plus loin possible sur la table

Problèmes liés à une distance trop rapprochée: irritation des yeux, fatigue, maux de tête, problèmes de vision.

3. La position de l'écran: de manière à ce que l'élève regarde l'écran avec la tête droite.



Solutions: placer l'écran directement sur la table et non sur le boîtier de l'ordinateur, ajuster la position de l'écran au besoin.

Problèmes liés à une mauvaise position: tension au cou, risque de tension au dos si la position assise est affectée.

4. La manipulation de la souris: la paume de la main appuyée sur la souris, l'avant-bras appuyé sur la table.

Solutions: montrer aux élèves comment manier la souris, utiliser des souris de dimension proportionnelle à la main des élèves (en maternelle notamment).



Problème lié à une mauvaise manipulation: tension dans l'avant-bras et dans l'épaule.

5. La transcription d'un texte sur papier en format de traitement de texte: la feuille à la hauteur de l'écran.

Solution: utiliser un porte-copie.

Problèmes liés à la transcription d'un texte: trouble de concentration, tension dans le cou.

6. La largeur du poste de travail : au moins 70 cm (le clavier + la souris).



Contact :

- De préférence par courrier électronique : sylvie.chat@ac-toulouse.fr
- En téléphonant à la Salle Informatique du CADP au 05.61.81.63.81 (présence non garantie).
- Par courrier (voie hiérarchique)