



S'ÉQUIPER POUR RÉDUIRE LES SITUATIONS DE HANDICAP MOTEUR

Posture assise en formation
Travail sur écran ou de prise de notes


Les suggestions d'équipements présentées dans cette fiche doivent permettre aux centres de formation d'identifier des matériels polyvalents et non spécialisés, utiles pour **améliorer l'accessibilité de leurs postes de formation nécessitant de la prise de notes et/ou un travail devant écran. Sont présentées les caractéristiques des équipements à privilégier lors des campagnes d'achat.**

Ces équipements d'un premier niveau d'accessibilité faciliteront le suivi des formations par les personnes en situation de handicap moteur.



Cette liste de matériels, non exhaustive, a été élaborée par le CRFH avec l'appui du GIHP Aquitaine, partenaire spécialisé dans le champ du handicap moteur, conventionné par l'AGEFIPH dans le cadre des Prestations d'Appuis Spécifiques.

Réalisé en collaboration




EQUIPEMENTS DE 1^{er} NIVEAU d'ACCESSIBILITE

Nature de l'équipement	Zone d'inconfort soulagée	Pourquoi privilégier ce type de matériel ?	Caractéristiques de l'équipement	Exemple de matériel (Référence / Prix indicatifs TTC)	
Siège de travail	Epaules, Cou, Coudes, Dos, Membres inférieurs Vue	<p><u>Les épaules / trapèzes / membres supérieurs</u> : les accoudoirs permettront de maintenir les membres supérieurs et de soulager les douleurs dans une économie articulaire ou d'effort.</p> <p><u>Le cou (si appui tête)</u>: la bascule d'assise et l'appui tête permettront de modifier les postures et les sollicitations afin de récupérer des douleurs</p> <p><u>Le dos</u>: le dossier doit apporter un soutien lombaire (maintien ou soulagement de douleurs de contact).</p> <p><u>Membres inférieurs</u>: la profondeur d'assise en mousse permettra de maintenir la jambe et limiter les douleurs.</p>	<p>Siège de travail avec accoudoirs 4D, et piètement à 5 branches Hauteur d'assise 39-51 cm Profondeur d'assise 38-45 cm Largeur d'assise 49 cm</p> <p>Ce type de siège doit offrir les réglages ergonomiques suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Réglage de l'assise en hauteur et profondeur ✓ Réglage du dossier en hauteur en plusieurs positions ✓ Privilégier les dossiers inclinables et réglables en hauteur avec un soutien lombaire, et blocable 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 <p>Privilégier : Des sièges réglables dont les réglages sont facilement accessibles avec : - accoudoirs réglables en hauteur - et dont certains seront équipés d'un repose-tête</p> <p>Eviter : L'acquisition de sièges tous identiques, de sièges sans accoudoirs et/ou de sièges à coque dure et non réglables</p> <p>Etre attentif à la durée d'utilisation préconisée par les fournisseurs</p>	 <p>GIROFLEX 353 Stoll Giroflex AG 590€ à 700€ (si appui tête)</p>	





EQUIPEMENTS DE 1^{er} NIVEAU d'ACCESSIBILITE

Nature de l'équipement	Zone d'inconfort soulagée	Pourquoi privilégier ce type de matériel ?	Caractéristiques de l'équipement	Exemple de matériel <i>(Référence / Prix indicatifs TTC)</i>		
Siège de salle de formation (prise de notes sans travail sur écran)	Epoules, Cou, Coudes, Dos, Membres inférieurs	<p><u>Les épaules / trapèzes / membres supérieurs</u> : les accoudoirs permettront de maintenir les membres supérieurs et de soulager les douleurs dans une économie articulaire ou d'effort. La bascule d'assise permettra de modifier les postures et les sollicitations afin de récupérer des douleurs.</p> <p><u>Membres inférieurs</u> : la profondeur d'assise en mousse permettra de maintenir la jambe et limiter les douleurs.</p>	<p>Le siège de salle de formation doit offrir les réglages suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Réglage de l'assise en hauteur et profondeur. <i>Pas de siège avec hauteur fixe type chaise</i> ✓ Réglage du dossier en hauteur en plusieurs positions ✓ Privilégier les dossiers inclinables et réglables en hauteur avec un soutien lombaire, et blocable en plusieurs positions ✓ Mécanique synchrone assise-dossier (dossier basculant pour une assise dynamisée) blocable en plusieurs positions ✓ Les accoudoirs sont réglables en hauteur a minima en 2D <p>Eviter : L'acquisition de sièges tous identiques, de sièges sans accoudoirs et/ou de sièges à coque dure et non réglables.</p> <p>Etre attentif à la durée d'utilisation préconisée par les fournisseurs.</p>			<p>DEVILL RESILLE De chez NAVAILLES 350€</p>
Repose-pied	Dos, Membres inférieurs	En fonction de la taille des personnes, le repose pied doit permettre à la cuisse d'être parallèle au sol afin de limiter les points de compression au niveau de l'assise.	Un repose pied doit offrir au minimum un plateau réglable en hauteur , idéalement avec réglage de l'inclinaison et verrouillage du plateau.			<p>Solemate plus Kensington (vente en ligne sur amazon 44€)</p>



EQUIPEMENTS DE 1^{er} NIVEAU d'ACCESSIBILITE

Nature de l'équipement	Zone d'inconfort soulagée	Pourquoi privilégier ce type de matériel ?	Caractéristiques de l'équipement	Exemple de matériel <i>(Référence / Prix indicatifs TTC)</i>	
Repose poignet	Coude, poignet, main	Il s'agit de : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Limiter les douleurs de contacts (exemple canal carpien) ✓ La fatigue musculaire des mains 	Privilégier un repose poignet avec gel		Repose poignet clavier 3M 22€
Tapis de souris	Coude, poignet, main	Il s'agit de : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Limiter les douleurs de contacts (exemple canal carpien) ✓ La fatigue musculaire des mains 	Tapis de souris avec gel		Tapis souris avec Repose poignet 3M 7€
Rehausseur d'écran	Cou, trapèze	Cela permet de limiter les mouvements douloureux de la zone cervicale (cou) rotations du rachis.	Ce rehausseur avec différentes positions de réglage permettant de rehausser l'écran et intégrant un support document coulissant. (Sur le long terme en cas de renouvellement du parc informatique privilégier des écrans réglables en hauteur + brada IKEA par exemple).		Rehausseur d'écran réglable : porte copie 570 Dataflex 50€

POUR ALLER PLUS LOIN : autres types de matériels

Nature de l'équipement	Zone d'inconfort soulagée	Pourquoi privilégier ce type de matériel ?	Caractéristiques de l'équipement	Exemple de matériel (Référence / Prix indicatifs (TTC) sans frais de port)	
Ordinateur Portable	Pas de zone d'inconfort soulagée	Faciliter la prise de notes. Ajout indispensable d'une souris et d'un clavier déporté, voire d'un écran.	Vigilance : S'il y a utilisation d'un ordinateur portable, veiller à mettre en place un support + clavier déporté ou mettre en place un écran + clavier déporté.		Environ 400€
Ecran d'ordinateur	Vue, Dos, Membres supérieurs	Confort visuel, évite les mauvaises postures. Tendance à se rapprocher ou se courber vers son écran.	Pour les postes informatiques fixes, privilégier des écrans orientables, inclinables et surtout réglable en hauteur. Attention au réglage de l'écran (contrastes, luminosités, etc...). Privilégier un écran Minimum de 22 pouces à 24 pouces		Iiyama Prolite E2483 180€
Souris	Coude, poignet, main	Ce type de souris évitera les mouvements répétitifs : maintien de la main et repos du bras.	Privilégier une souris limitant les mouvements de main par un déplacement du curseur via la boule de la souris Choisir une souris adaptée à l'opérateur (taille et forme) et la situer dans le prolongement de l'épaule. Eviter l'acquisition de souris toutes identiques.		M570 Logitech 45€
Clavier	Coude, poignet, main	Ce type de clavier limitera les mouvements répétitifs et les douleurs : mains / poignets.	Clavier plat touche souple ou clavier avec souris intégré type touchpad ou trackpoint.		Strait Corded 44€

POUR ALLER PLUS LOIN : autres types de matériels

Nature de l'équipement	Zone d'inconfort soulagée	Pourquoi privilégier ce type de matériel ?	Caractéristiques de l'équipement	Exemple de matériel (Référence / Prix indicatifs (TTC) sans frais de port)	
Sacoche à roulettes Trolley	Dos, Membres supérieurs	Limiter le port de charge lié au transport de matériel.	En cas de travail sur ordinateur portable, cette sacoche à roulettes ou trolley permettra de ranger et transporter facilement un ordinateur portable (17 pouces max + <u>porte document Ergo Q260</u>) et ses différents périphériques (souris, clavier, etc...).		Sacoche à roulettes, 50€
Oreillette ou Casque	Cou, trapèze	Lorsque l'opérateur doit passer régulièrement des appels téléphoniques, l'utilisation d'une oreillette ou d'un casque est recommandée.	Ce type de matériel est étroitement lié à l'installation du standard téléphonique et notamment à l'autocom. Se rapprocher de l'installateur et fournisseur télécom.		Suivant le type de matériel télécom utilisé (150 à 450€)



ATTENTION :

Le meilleur des matériels est insuffisant sans une bonne posture