



**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE**

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE  
GYMNASTIQUE CD-57-GYM**

## **ERGONOMIE ET TELETRAVAIL**

### **Réunion d'information AGESTRA 01.12.20**

Augmentation du télétravail X10 entre 2017 et 2020 (34%)

Inconfort thermique : trop chaud ou trop froid

Inconfort du bruit : trop bruyant (enfant, tv etc)

Lumineux : trop ou pas assez lumineux

Environnement : objets sur le passage (jouet, chaussures etc)

Dans le cadre du télétravail, il faut préconiser :

- Un local dédié pour être au calme et éviter de désinstaller son matériel
- Une lumière naturelle pour éviter de désynchroniser son horloge biologique
- Une fenêtre sur le côté à environ 1,5m de l'écran
- Une pièce tempérée : 20-26° en fonction de l'individu mais la température ne doit pas être trop chaude pour éviter la perte de concentration

Il faut savoir s'adapter à son environnement car il n'y a pas de responsable sécurité.

Comité Départemental de Gymnastique de Moselle

Affilié à la Fédération Française de Gymnastique

Siret : 413217589 00048

Tribunal d'instance de METZ – Volume 137-Folio n°36

Comité Départemental de Gymnastique – 3 place de la bibliothèque – 57000 METZ

<https://cd57.ffgym.fr> [contact@cd57gym.fr](mailto:contact@cd57gym.fr) TEL : 03 87 21 91 82

Philippe DILLMANN

Président du CD57-Gym

+336 87 94 30 17



SONDAGE

## Aménagement du poste



© AGE STRA / Tous droits réservés / Décembre 2020.

10

agestra  
Agf - Association pour  
le Travail et le Travail  
www.agestra.org



SONDAGE

## Aménagement du poste



© AGE STRA / Tous droits réservés / Décembre 2020.

11

agestra  
Agf - Association pour  
le Travail et le Travail  
www.agestra.org

Comité Départemental de Gymnastique de Moselle  
Affilié à la Fédération Française de Gymnastique  
Siret : 413217589 00048

Tribunal d'instance de METZ – Volume 137-Folio n°36

Comité Départemental de Gymnastique – 3 place de la bibliothèque – 57000 METZ

<https://cd57.ffgym.fr> [contact@cd57gym.fr](mailto:contact@cd57gym.fr) TEL : 03 87 21 91 82

Philippe DILLMANN  
Président du CD57-Gym  
+336 87 94 30 17

## Aménagement du poste



*Ordinateur, rehausseurs, accessoires annexes déportés, repose-pieds, téléphone...*  
**Tout le matériel adapté, réglable, utile et nécessaire, selon vos besoins et votre activité !**  
*Vous pouvez aussi utiliser ce dont vous disposez chez vous (dictionnaire = rehausseur...).*



© AGE STRA / Tous droits réservés / Décembre 2020.

12

agestra  
Age Strate pour le Sport de Travail  
www.agestra.org

## Organisation

### Salarié

- Horaires de travail et plages de disponibilité : de préférence, prévoir les mêmes heures qu'au bureau
- Pauses régulières : téléphone, étirements
- Planifier sa charge de travail
- Garder le lien avec l'équipe

### Manager

- Contact régulier avec son équipe avec un moyen de rencontre
- Garantir le droit à la déconnexion
- Réévaluer les objectifs en fonction de la situation

### Employeur

- Gérer les managers et l'équipe
- Appui technique

Comité Départemental de Gymnastique de Moselle  
 Affilié à la Fédération Française de Gymnastique  
 Siret : 413217589 00048

Tribunal d'instance de METZ – Volume 137-Folio n°36

Comité Départemental de Gymnastique – 3 place de la bibliothèque – 57000 METZ

<https://cd57.ffgym.fr> [contact@cd57gym.fr](mailto:contact@cd57gym.fr) TEL : 03 87 21 91 82

Philippe DILLMANN  
 Président du CD57-Gym  
 +336 87 94 30 17

Avantages & points de vigilance

|         | AVANTAGES  | POINTS DE VIGILANCE   |
|---------|--|---|
| SALARIE | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilité des horaires</li> <li>- Limitation des transports</li> <li>- Autonomie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Isolement social et communication</li> <li>- Comportement sédentaire</li> <li>- Gestion de la charge et du temps de travail</li> </ul> |

© AGESTRÀ / Tous droits réservés / Décembre 2020.



Avantages & points de vigilance

|           | AVANTAGES  | POINTS DE VIGILANCE  |
|-----------|--|--|
| EMPLOYEUR | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réduction du risque routier</li> <li>- Rénovation des locaux</li> <li>- Réduction des charges de fonctionnement</li> <li>- Image de marque</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion des contraintes et des risques professionnels</li> <li>- Management</li> <li>- Collectif de travail et communication</li> </ul> |

© AGESTRÀ / Tous droits réservés / Décembre 2020.



Il n'y a plus de maîtrise des risques : il est conseillé de l'insérer dans le DUERP.

Toute position statique est néfaste pour la santé, mais il existe des sièges qui sont plus adaptés que d'autres pour améliorer cette position.

Idéalement, prévoir un jour de travail en présentiel.

Comité Départemental de Gymnastique de Moselle  
Affilié à la Fédération Française de Gymnastique  
Siret : 413217589 00048

Philippe DILLMANN  
Président du CD57-Gym  
+336 87 94 30 17

Tribunal d'instance de METZ – Volume 137-Folio n°36

Comité Départemental de Gymnastique – 3 place de la bibliothèque – 57000 METZ

<https://cd57.ffgym.fr> [contact@cd57gym.fr](mailto:contact@cd57gym.fr) TEL : 03 87 21 91 82



**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE**

**COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE  
GYMNASTIQUE CD-57-GYM**

Si les conditions ne le permettent pas : espace de co-working

Comité Départemental de Gymnastique de Moselle

Affilié à la Fédération Française de Gymnastique

Siret : 413217589 00048

Tribunal d'instance de METZ – Volume 137-Folio n°36

Comité Départemental de Gymnastique – 3 place de la bibliothèque – 57000 METZ

<https://cd57.ffgym.fr> [contact@cd57gym.fr](mailto:contact@cd57gym.fr) TEL : 03 87 21 91 82

Philippe DILLMANN

Président du CD57-Gym

+336 87 94 30 17