

Les règles sur les pauses s'appliquent-elles aussi en télétravail ?

Réponse courte

Les règles sur les pauses s'appliquent **intégralement** en télétravail. L'article L.211-16 du Code du travail prévoit que tout salarié bénéficie d'un ou plusieurs temps de repos lorsque la durée de travail journalière dépasse **six heures**. Cette disposition ne distingue pas entre le travail sur site et le travail à distance et s'impose donc au télétravailleur.

Le télétravailleur bénéficie également du repos journalier de **onze heures consécutives** prévu par le même article. L'horaire de travail journalier ne peut être entrecoupé que d'une seule période de repos non rémunérée. L'employeur doit s'assurer que les conditions de télétravail permettent la prise effective des pauses et intégrer ces temps dans le **système de suivi** du temps de travail.

Définition

Les pauses en télétravail désignent les **temps de repos obligatoires** dont bénéficie le salarié travaillant à distance, conformément aux règles de durée du travail. Elles ont pour objectif de protéger la santé et la sécurité du salarié et sont identiques à celles applicables sur site.

Questions fréquentes

Comment encourager la prise effective des pauses ?

Par des rappels automatiques dans les outils numériques, des recommandations de pauses actives avec exercices d'étirement, et un suivi régulier. Les pauses préviennent les troubles musculo-squelettiques et le burn-out liés au travail prolongé sur écran à domicile.

Faut-il préciser les pauses dans l'avenant de télétravail ?

C'est recommandé. Préciser les plages de pause dans l'avenant rappelle leur caractère obligatoire et facilite leur prise effective, y compris en l'absence de contrôle physique du manager. Cette formalisation prévient les abus liés à l'isolement du télétravailleur.

L'employeur peut-il être sanctionné en cas d'absence de pauses ?

Oui. L'employeur qui ne s'assure pas de la prise effective des pauses engage sa responsabilité en matière de santé et de sécurité au travail. L'absence de pause aggrave les risques de fatigue et de burn-out, sanctionnable au titre de l'article L. 312-1.

Les pauses doivent-elles être tracées ?

Oui. Les pauses doivent être intégrées dans le système de suivi du temps de travail, qu'il s'agisse d'un pointage numérique ou d'une autodéclaration. Cette traçabilité garantit le respect effectif des temps de repos obligatoires prévus par le Code du travail.

Les règles sur les pauses s'appliquent-elles en télétravail ?

Oui intégralement. L'article L. 211-16 du Code du travail prévoit que tout salarié bénéficie d'un ou plusieurs temps de repos lorsque la durée de travail journalière dépasse 6 heures. Cette disposition ne distingue pas entre travail sur site et à distance et s'impose au télétravailleur.

Quel repos journalier en télétravail ?

Onze heures consécutives minimum par période de 24 heures selon l'article L. 211-16, paragraphe 3. L'horaire de travail journalier ne peut être entrecoupé que d'une seule période de repos non rémunérée, identique au régime applicable aux salariés sur site.

Conditions d'exercice

L'application des pauses en télétravail obéit aux mêmes règles que sur site.

Condition	Détail
Seuil de déclenchement	Pause obligatoire si la durée de travail dépasse 6 heures (art. L.211-16 , §1)
Repos journalier	11 heures consécutives minimum par période de 24 heures (art. L.211-16 , §3)
Coupure unique	L'horaire ne peut être entrecoupé que d'une seule pause non rémunérée
Adaptation	Les modalités de pause peuvent être précisées par convention collective
Traçabilité	Les pauses doivent être intégrées dans le suivi du temps de travail

Modalités pratiques

L'organisation des pauses en télétravail nécessite des adaptations pratiques.

Étape	Détail
Inscription dans l'avenant	Préciser les plages de pause dans l'avenant de télétravail
Suivi	Intégrer les pauses dans le système de pointage ou d'autodéclaration
Sensibilisation	Rappeler aux télétravailleurs l'importance des pauses pour leur santé
Contrôle	Vérifier que les pauses sont effectivement prises, notamment pour les postes sur écran
Ergonomie	Encourager les pauses actives pour prévenir les troubles musculo-squelettiques

Pratiques et recommandations

Rappeler dans l'avenant de télétravail que les pauses sont obligatoires et doivent être effectivement prises, y compris en l'absence de contrôle physique du manager.

Encourager les pauses actives comprenant des exercices d'étirement et de mobilité pour prévenir les troubles liés au travail prolongé sur écran à domicile.

Paramétrer des rappels automatiques dans les outils numériques de l'entreprise pour inciter les télétravailleurs à prendre leurs pauses régulièrement.

Intégrer la prise effective des pauses comme indicateur de suivi dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux. Le respect de la durée maximale journalière implique une organisation rigoureuse des pauses.

Cadre juridique

Référence	Objet
Art. L.211-16 , §1 Code du travail	Pause obligatoire si la durée de travail dépasse 6 heures
Art. L.211-16 , §3 Code du travail	Repos journalier de 11 heures consécutives minimum
Convention interprofessionnelle du 20 octobre 2020	Égalité de traitement en matière de conditions de travail

L'absence de pause effective en télétravail peut aggraver les risques de fatigue, de troubles musculo-squelettiques et de burn-out. L'employeur qui ne s'assure pas de la prise effective des pauses engage sa responsabilité en matière de santé et de sécurité au travail.

Les contenus sont rédigés et mis à jour régulièrement à partir de sources officielles. Leur usage ne remplace pas une consultation juridique et doit être validé par un professionnel du droit.