

Le Safety Day Postur'O Boulot est une journée de prévention santé complète animée dans les locaux de l'entreprise par une équipe de kinésithérapeutes et professionnels de santé.

En demi-journée ou journée complète, 4 ateliers tournants simultanés permettent de sensibiliser l'ensemble des collaborateurs aux risques TMS et RPS de façon concrète et accessible.

Informations pratiques

Référence	POB-AT-001
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
Public visé	Tout salarié — tous niveaux hiérarchiques confondus
Prérequis	Aucun. Ne pas présenter de contre-indication aux mouvements légers.
Groupe	Jusqu'à 50 personnes — 4 groupes tournants de 10 à 12 personnes
Durée	Demi-journée : 4h30 ou Journée complète : 7h
Lieu	Dans les locaux du client
Délai d'accès	4 semaines
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h après signature du devis et communication de la liste des apprenants
Tarif	Demi-journée : 2 850 € TTC* — Journée : 4 250 € TTC* — Déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — CARSAT selon secteur — Budget SST / QVCT

80 %

PRATIQUE

/

20 %

THÉORIE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Identifier les principaux facteurs de risque TMS et RPS dans son environnement de travail.
- Appliquer des gestes correctifs et exercices de prévention immédiatement après la session.
- Utiliser une technique de régulation mentale face à une situation stressante.
- Pratiquer une routine de réveil musculaire collective réalisable en équipe sans formateur.

Moyens pédagogiques

- 4 ateliers tournants simultanés animés par des kinésithérapeutes PoB.
- Pédagogie active : démonstrations, pratique guidée, corrections individualisées.
- Livret de fiches pratiques et QR codes remis à chaque participant.
- Rapport de synthèse transmis à l'employeur sous 48h.

Évaluation

Avant :

- Questionnaire de positionnement individuel transmis en amont

Pendant :

- Observation du formateur et corrections en temps réel
- Quiz / grilles de validation des acquis

Après :

- Questionnaire de satisfaction individuel à chaud
- Questionnaire à froid à J+30 sur le transfert des acquis
- Feuille de présence signée + attestation de formation Qualiopi

Accessibilité & Handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle sur demande préalable.

Référente handicap : Caroline PIGOT — caroline@posturoboulot.fr

Financement

- Plan de développement des compétences (OPCO)
- Budget QVCT / Prévention RPS — art. L.4121-1 C. trav.
- Exonération TVA art. 261-4-4° CGI

Convention de formation sous 48h après signature du devis.

Programme — Demi-journée (4h30) ou Journée complète (7h)

Atelier 1 — Activ'Zone : Réveil musculaire et prévention TMS

- Mobilisation articulaire progressive ciblée aux zones de risque du secteur.
- Correction des postures et gestes à risque les plus fréquents.
- Routine de 5 min réalisable chaque matin avant la prise de poste.

Atelier 2 — Mission Posture : Gestes et ergonomie

- Analyse des postures de travail les plus fréquentes dans l'entreprise.
- Démonstration et correction des gestes à risque en conditions réelles.
- Conseils personnalisés par le kinésithérapeute sur le poste réel.

Atelier 3 — Challenge Mouv'Vitalité : Circuit collectif

- Circuit training collectif de mobilisation articulaire et musculaire.
- Exercices ludiques adaptés à tous les niveaux et conditions physiques.
- Renforcement de la cohésion d'équipe par la pratique collective.

Atelier 4 — Sophrologie et Respiration : Régulation mentale

- Technique de cohérence cardiaque et respiration abdominale guidée.
- Relaxation musculaire progressive en 5 minutes — applicable au bureau.
- Outil de régulation du stress réutilisable en autonomie.

COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES**À l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :**

- Identifier les facteurs de risque TMS et RPS propres à son poste de travail.
- Réaliser une routine de réveil musculaire collective de 5 minutes en autonomie.
- Corriger sa posture et ses gestes à risque en situation réelle de travail.
- Appliquer une technique de régulation mentale face au stress professionnel.

LIVRABLES REMIS

LIVRET FICHES PRATIQUES	AFFICHE POSTURES	RAPPORT DE SYNTHÈSE	ATTESTATIONS
<ul style="list-style-type: none"> • Gestes + routines • QR codes vidéos ou fiches d'exercices 	<ul style="list-style-type: none"> • À afficher en espace social • Rappels visuels 	<ul style="list-style-type: none"> • Remis sous 15 jours • À destination de l'employeur 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle par stagiaire • Conforme Qualiopi

CE QUE CETTE SESSION CHANGE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Conformité obligations légales SST (L.4121-1, R.4541-1). • Réduction des accidents du travail et arrêts TMS. • Rapport de synthèse transmis sous 48h. • Outil de management QVCT fédérateur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corps préparé — moins de douleurs en fin de journée. • Corrections personnalisées sur son poste réel. • Fiche individuelle d'exercices adaptée. • Sentiment d'être accompagné et valorisé. 	<p>Kinésithérapeute ou professionnel de santé certifié PoB, formé à la méthode Gestes et Postures PoB et au diagnostic du Climat Social par la méthode CorpSocial PoB. Lecture des 5 piliers CorpSocial, grille d'observation posturale, animation pédagogique, dans le respect du cahier des charges QUALIOPi.</p> <p>Pilotage : Julie PETIT MEGE, kinésithérapeute DE, co-fondatrice.</p>

✓ **FINANCEMENT : Éligible OPCO dans le cadre du développement des compétences en prévention des risques professionnels (art. L.4121-1, L.6313-1 C. trav.) — Certifié Qualiopi QUA007994**

Questionnaire anonyme — aucune donnée individuelle transmise — contact@posturoboulot.fr — Délai d'accès : 4 semaines — Convention sous 48h après devis signé