

L'atelier Mobilité articulaire et Étirements permet à toute équipe de réduire les tensions physiques accumulées au poste et d'intégrer des routines de prévention des TMS dans le quotidien professionnel.

En 1h30 animée par un kinésithérapeute, les participants découvrent les zones de tension liées à leur activité et repartent avec des exercices adaptés à leur poste.

Informations pratiques

Référence	POB-BE-001
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)
Public visé	Tout salarié, tous secteurs. Ne pas présenter de contre-indication aux mouvements légers.
Prérequis	Aucun. Pas de contre indication médicale pour effectuer des mouvements légers. Tenue souple recommandée.
Groupe	4 à 15 personnes — INTRA exclusivement
Durée	1h30 en présentiel sur site
Lieu	Dans les locaux du client
Délai d'accès	4 semaines
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h
Tarif	780 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Bien-être / Prévention SST

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.

80 %
PRATIQUE

20 %
THÉORIE

Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les principales zones de tension musculaire et articulaire liées à son activité.
- Réaliser un échauffement articulaire global en autonomie avant la prise de poste.
- Appliquer des étirements actifs ciblés sur les zones prioritaires de son poste.
- Pratiquer 3 routines de 5 minutes adaptées au poste, réalisables en autonomie.

Moyens pédagogiques

- 80% pratique — démonstrations et corrections en temps réel par le formateur.
- Fiche visuelle A4 des 9 exercices clés remise à chaque participant.
- QR codes vers des vidéos de routines en autonomie.
- Évaluation du niveau de tension avant/après sur échelle 0 à 10.

Programme — 1h30 sur site

1. Identification des tensions (15 min)

- Cartographie individuelle des zones douloureuses liées au poste.
- Lien entre contraintes du métier et zones de tension prioritaires.

2. Échauffement articulaire global (20 min)

- Mobilisation progressive de cheville à nuque — séquence guidée.
- Adaptations selon les contraintes physiques individuelles.

3. Étirements actifs ciblés (30 min)

- Étirements dos, épaules, poignets, hanches, jambes.
- Techniques adaptées à la position habituelle (assis, debout, en mouvement).
- Corrections individualisées par le formateur.

4. Routines autonomes et clôture (25 min)

- 3 routines de 5 min réalisables au poste.
- Remise de la fiche visuelle 9 exercices clés + QR codes.
- Questionnaire de satisfaction — engagement individuel.

COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES

À l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :

- Identifier ses zones de tension musculaire et articulaire liées à son activité.
- Réaliser un échauffement articulaire global en autonomie.
- Appliquer des étirements ciblés sur ses zones prioritaires.
- Pratiquer les 3 routines remises en autonomie au poste ou à domicile.

LIVRABLES REMIS

FICHE VISUELLE A4	QR CODES VIDÉOS	ATTESTATION
<ul style="list-style-type: none"> • 9 exercices clés • À afficher au poste 	<ul style="list-style-type: none"> • Routines guidées • Pratique en autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle • Conforme Qualiopi

CE QUE CETTE SESSION CHANGE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> • Réduction des douleurs et de l'absentéisme TMS. • Conformité obligations SST (L.4121-1). • Supports remis = autonomie durable des équipes. • Complémentaire aux formations TMS PoB. 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction des tensions physiques dès la session. • Exercices adaptés à son poste réel. • 3 routines autonomes réalisables au bureau. • Meilleure énergie et confort de travail. 	<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. 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