

Les tensions musculaires et articulaires accumulées au travail ne se résolvent pas toujours avec des exercices seuls. Parfois, il faut une intervention manuelle précise d'un professionnel de santé qualifié pour libérer ce que le corps ne peut pas relâcher seul.

**En 30 minutes par personne, l'ostéopathe PoB réalise un bilan postural complet et des ajustements ciblés — pour repartir allégé, mobile et avec des conseils personnalisés.**

## Informations pratiques

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Référence</b>     | POB-BE-004  |
| <b>Type d'action</b> | Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1 C. trav.)   |
| <b>Public visé</b>   | Tout salarié présentant des tensions musculaires ou articulaires liées à son activité professionnelle. Tous secteurs. Ne pas présenter de contre-indication à la manipulation ostéopathe. |
| <b>Prérequis</b>     | Aucun prérequis. Entretien préalable avec l'ostéopathe pour identifier les contre-indications éventuelles.  |
| <b>Groupe</b>        | Jusqu'à 15 personnes par session — séances individuelles successives  |
| <b>Durée</b>         | Phase collective : 1h<br>Phase individuelle : 30 min par personne<br>Total : 3h30 (5 pers.) à 8h30 (15 pers.) durée totale variable selon effectif  |
| <b>Lieu</b>          | Dans les locaux du client — table de massage fournie par PoB  |
| <b>Délai d'accès</b> | 4 semaines  |
| <b>Inscription</b>   | contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h après devis signé  |
| <b>Tarif</b>         | 480 € TTC* forfait + 39 € TTC* par personne - Frais de déplacement en sus   |
| <b>Financement</b>   | Éligible OPCO — Budget QVCT / Bien-être au travail  |

## Évaluation

### Avant :

- Entretien individuel : recueil des antécédents, zones douloureuses, contre-indications

### Pendant :

- Bilan postural — évaluation des mobilités et des restrictions articulaires
- Feedback individualisé en temps réel par l'ostéopathe

### Après :

- Questionnaire de satisfaction individuel à chaud
- Questionnaire à froid à J+30 sur l'évolution des tensions
- Feuille de présence signée + attestation Qualiopi remise

## Accessibilité et Handicap

Accessible PSH. L'entretien préalable permet d'adapter la séance aux besoins spécifiques.

**Référente handicap : Caroline PIGOT — caroline@posturoboulot.fr**

## Financement

- Plan de développement des compétences (OPCO)
- Budget QVCT / Prévention SST — 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 %**  
ÉCHANGE

## Objectifs pédagogiques

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

- Identifier les mécanismes corporels à l'origine des TMS et les principales restrictions articulaires liées à son activité professionnelle. (phase collective)
- Localiser sur son propre corps les zones de tension prioritaires et les compensations posturales en lien avec son poste de travail réel. (phase individuelle)
- Appliquer les conseils ergonomiques et posturaux personnalisés remis par l'ostéopathe à son poste de travail réel. (phase individuelle)
- Reproduire en autonomie les 2 à 3 exercices d'entretien spécifiques transmis pendant la séance, pour prévenir la récurrence des tensions. (phase individuelle)
- Reconnaître les signaux qui nécessitent une orientation vers son médecin traitant ou son médecin du travail. (phase collective + individuelle)

## Moyens pédagogiques

- Entretien individuel préalable : antécédents, zones douloureuses, attentes, contre-indications.
- Techniques ostéopathiques : mobilisations articulaires, techniques myofasciales, techniques viscérales selon indication.
- Conseils personnalisés : exercices d'entretien, postures adaptées au poste, hygiène de vie.
- Phase collective : support visuel structuré, démonstrations, mises en pratique guidées.
- Phase individuelle : table de manipulation fournie, draps à usage unique
- Fiche individuelle remise : conseils, exercices, recommandations de suivi.

## Atelier collectif pédagogique (1h)

### 1. Accueil et auto évaluation (10 min)

- Cadrage du parcours et alliance pédagogique
- Auto-évaluation initiale sur échelle 0-10

### 2. Comprendre le mécanisme des TMS (15 min)

- Le corps est un système, pas une collection de pièces
- La restriction articulaire et la compensation
- Tension aiguë vs tension chronique

### 3. La lecture posturale (15 min)

- Les 5 facteurs déclencheurs en milieu professionnel
- Les 4 points de référence posturale

### 4. Les bons gestes ergonomiques (15 min)

- Faire le lien avec son poste de travail
- Les 6 gestes ergonomiques universels

### 5. Quiz et clôture (5 min)

- Bilan

## Déroulé — 30 minutes par personne

### 1. Entretien individuel (5 min)

- Recueil des antécédents ostéo-articulaires et musculaires.
- Identification des zones douloureuses prioritaires liées à l'activité professionnelle.
- Vérification de l'absence de contre-indications à la manipulation.

### 2. Bilan postural (5 min)

- Observation statique : alignement rachidien, équilibre des ceintures, appuis.
- Tests de mobilité : rachis cervical, dorsal, lombaire — membres supérieurs et inférieurs.
- Identification des restrictions articulaires et tensions myofasciales prioritaires.

### 3. Manipulation et libération des tensions (15 min)

- Techniques de mobilisation articulaire douce sur les zones identifiées.
- Libération myofasciale : détente des chaînes musculaires sous tension.
- Ajustements ciblés en fonction des restrictions identifiées au bilan.
- Techniques viscérales si indication (tensions abdominales, thoraciques).

### 4. Conseils personnalisés et clôture (5 min)

- Explication des tensions traitées et de leurs liens avec le poste de travail.
- 2 à 3 exercices d'entretien adaptés à la situation individuelle.
- Recommandations posturales pour le poste de travail réel.
- Remise de la fiche individuelle — orientation vers le médecin si nécessaire.

## Important — Cadre réglementaire

**Une action de prévention. Pas un soin. Pas une solution isolée.**

**Ce parcours ne se suffit pas à lui-même et c'est volontaire.** Il s'inscrit dans une démarche globale de prévention des TMS et des RPS (art. L.4121-1 du Code du travail). Il vient compléter (pas remplacer) vos autres dispositifs : évaluation des risques (DUERP), formations collectives, ergonomie au poste, diagnostic du climat social.

- **Ostéopathe certifié** inscrit au Registre des Ostéopathes de France
- **Secret professionnel garanti** — aucune information individuelle ne remonte à l'employeur, sauf consentement explicite du salarié.
- **Prévention non-thérapeutique** — la séance ne se substitue jamais à une consultation médicale ou un suivi thérapeutique en cabinet.
- **Orientation médicale** systématique en cas de douleurs persistantes, aiguës ou inhabituelles — le salarié est redirigé vers son médecin traitant ou son médecin du travail.

## COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES

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

- Identifier les zones de tension prioritaires liées à leur activité professionnelle.
- Comprendre les mécanismes corporels à l'origine de leurs tensions récurrentes.
- Appliquer les conseils posturaux personnalisés à leur poste de travail réel.
- Pratiquer les exercices d'entretien recommandés pour prévenir la récurrence.
- Alerter leur médecin si les tensions persistent après la séance.

## LIVRABLES REMIS

| FICHE INDIVIDUELLE   | EXERCICES D'ENTRETIEN   | CONSEILS POSTURAUX   | ATTESTATION   |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensions traitées</li> <li>• Fiche exercices</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 à 3 exercices ciblés</li> <li>• Adaptés au poste réel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergonomie personnalisée</li> <li>• Adaptée au poste réel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle par participant</li> <li>• Conforme Qualiopi</li> </ul> |

## CE QUE CET ATELIER CHANGE

| POUR L'ENTREPRISE  | POUR LE PARTICIPANT  | QUALIFICATION FORMATEUR   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en charge des tensions avant qu'elles deviennent des arrêts.</li> <li>• Signal fort pour les collaborateurs : l'entreprise prend soin d'eux.</li> <li>• Complémentaire aux formations TMS et Climat Social PoB.</li> <li>• Éligible OPCO — finançable sur budget QVCT.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libération des tensions accumulées — soulagement immédiat.</li> <li>• Bilan postural individualisé et conseils personnalisés.</li> <li>• Exercices d'entretien adaptés à son poste réel.</li> <li>• Sentiment d'être pris en charge et écouté.</li> </ul> | <p>Ostéopathe certifié (titre RNCP), inscrit au registre des ostéopathes de France (ROF).<br/>Expérience terrain en milieu professionnel — connaissance des contraintes des secteurs d'activité.</p> <p><b>Pilotage : Julie PETIT MEGE, kinésithérapeute DE, co-fondatrice.</b></p> |

✓ **FINANCEMENT : Éligible OPCO dans le cadre du développement des compétences — Prévention des TMS (art. L.4121-1, L.6313-1 C. trav.) — Budget QVCT / Bien-être**

Conforme Qualiopi QUA007994 — Séances individuelles confidentielles — contact@posturoboulot.fr — Délai d'accès : 4 semaines