

En usine et en logistique, le corps commence à s'user dès les premières minutes de production. Un salarié qui prend son poste sans échauffement, avec une posture non optimisée, accumule des contraintes physiques qui deviennent des TMS en quelques mois.

**Cet atelier agit en deux temps : préparer le corps collectivement avant la prise de poste, puis corriger individuellement chaque posture sur le poste réel.**

## Informations pratiques

Référence	POB-FOR-003
Type d'action	Action de formation professionnelle continue (art. L.6313-1, R.4541-1 C. trav.)
Public visé	Tout salarié effectuant des tâches physiques ou statiques prolongées.
Prérequis	Aucun. Tenue de travail habituelle.
Groupe	Phase collective : 4 à 10 personnes — Passage individuel : illimité
Durée	1h collectif + 10 min par salarié pour le passage poste à poste
Lieu	Sur site — espace de rassemblement puis postes de production
Délai d'accès	4 semaines
Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h
Tarif	670 € HT (collectif) + 39 € HT par salarié — Ex. 10 sal. = 1 060 € HT — Déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — CARSAT secteurs à risque élevé — Budget 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](mailto: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 :

- Préparer musculairement et articulairement les salariés avant la prise de poste.
- Identifier les facteurs de risque TMS spécifiques à son poste de travail réel.
- Corriger sa posture sur son poste réel grâce aux conseils individualisés du kinésithérapeute.
- Intégrer des micro-pauses dynamiques réalisables en autonomie pendant la production.
- Détecter les signaux d'alerte corporels avant l'apparition d'une douleur déclarée.

## Moyens pédagogiques

- Phase collective active : démonstrations, exercices guidés, corrections en temps réel.
- Phase individuelle terrain : analyse et correction sur le poste de production réel.
- Fiche individuelle personnalisée remise à chaque salarié.
- Affiche A3 des exercices clés remise pour affichage en espace social.
- Rapport de synthèse transmis au responsable avec préconisations d'aménagement.

## Programme — 1h collectif + 10 min par salarié

### Phase 1 — Réveil musculaire collectif (1 heure) — Avant prise de poste

- Sensibilisation : risques TMS spécifiques au secteur, impact sur la santé.
- Mobilisation articulaire dynamique : cou, épaules, poignets, hanches, genoux, chevilles.
- Ergonomie et biomécanique : levage sécurisé, gestes répétitifs, postures statiques.
- 3 micro-pauses dynamiques réalisables directement sur le poste de production.
- Étirements ciblés dos, épaules, poignets — récupération active (10 min).

### Phase 2 — Passage individuel poste à poste (10 min par salarié)

- Observation silencieuse du salarié en situation réelle de travail (2 min).
- Identification des 2 à 3 points de correction prioritaires sur le poste réel.
- Correction individualisée : geste, posture, appui, organisation du poste.
- Remise d'une fiche individuelle personnalisée (exercices + conseils).
- Grille d'observation complétée pour chaque salarié — transmise au responsable.

## COMPÉTENCES VISÉES ET ÉVALUABLES

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

- Prévenir ses douleurs musculaires et articulaires liées à son activité de production.
- Optimiser ses gestes et postures pour limiter les contraintes physiques au poste réel.
- Appliquer des techniques de micro-pause et d'étirement directement sur le poste.
- Identifier les signaux d'alerte corporels avant l'apparition d'un TMS déclaré.

## LIVRABLES REMIS

FICHE INDIVIDUELLE	AFFICHE A3	GRILLE D'OBSERVATION	RAPPORT DE SYNTHÈSE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices personnalisés</li> <li>• QR codes inclus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 exercices clés</li> <li>• Pour affichage atelier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par poste de travail</li> <li>• Transmise au responsable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préconisations aménagement</li> <li>• Pour le responsable</li> </ul>

## CE QUE CETTE SESSION CHANGE

POUR L'ENTREPRISE	POUR LE PARTICIPANT	QUALIFICATION FORMATEUR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conformité obligations légales SST (L.4121-1, R.4541-1).</li> <li>• Réduction des accidents du travail et arrêts TMS.</li> <li>• Grille d'observation = outil de pilotage préventif.</li> <li>• Amélioration de la productivité et réduction de la pénibilité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps préparé avant la prise de poste — moins de douleurs.</li> <li>• Correction personnalisée sur son poste réel.</li> <li>• Fiche individuelle d'exercices adaptée à son poste.</li> <li>• Sentiment d'être accompagné et valorisé.</li> </ul>	<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. <b>Pilotage : Julie PETIT MEGE, kinésithérapeute DE, co-fondatrice.</b></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](mailto:contact@posturoboulot.fr) — Délai d'accès : 4 semaines — Convention sous 48h après devis signé