

SAFETY DAY

Journée de prévention santé et sécurité au travail pour toute l'entreprise

Référence : POB-AT-001

Secteur : Tous secteurs

✓ Certifié Qualiopi

1. Présentation de la formation

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 (4h30) ou en journée complète (7h), quatre ateliers tournants simultanés permettent de sensibiliser l'ensemble des collaborateurs aux risques de troubles musculosquelettiques (TMS) et de risques psychosociaux (RPS) de façon concrète, accessible et fédératrice.

Le format permet de toucher jusqu'à 50 collaborateurs par session, répartis en 4 groupes tournants de 10 à 12 personnes. La pédagogie est résolument active : 80 % de pratique pour 20 % de théorie.

2. 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.
Durée	Demi-journée : 4h30 — ou Journée complète : 7h
Format / Lieu	Présentiel — INTRA, dans les locaux du client
Taille du groupe	Jusqu'à 50 personnes — 4 groupes tournants de 10 à 12 personnes
Délai d'accès	4 semaines
Tarif	Demi-journée : 2 850 € TTC* — Journée : 4 250 € TTC* — Déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — CARSAT selon secteur — Budget SST / QVCT
Répartition pédagogique	80 % pratique / 20 % théorie
Contact / Inscription	contact@posturoboulot.fr — Convention sous 48h

3. 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.

4. Compétences visées et évaluables

Au terme de la session, chaque participant aura développé les compétences opérationnelles suivantes :

- 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.

5. Programme détaillé

Le Safety Day repose sur 4 ateliers tournants simultanés. Chaque groupe de 10 à 12 personnes effectue les 4 ateliers en rotation. La durée de chaque atelier varie selon le format choisi (demi-journée ou journée complète).

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
Atelier 1 — Activ'Zone	Variable	Réveil musculaire et prévention TMS : mobilisation articulaire progressive ciblée sur les zones de risque du secteur. Correction des postures et gestes à risque. Routine de 5 min avant prise de poste.	<i>Démonstration + pratique guidée</i>	Routine d'échauffement maîtrisée.
Atelier 2 — Mission Posture	Variable	Gestes et ergonomie : analyse des postures de travail fréquentes. Démonstration et correction des gestes à risque en conditions réelles. Conseils personnalisés sur le poste réel.	<i>Analyse de poste + correction individualisée</i>	Corrections appliquées au poste réel.
Atelier 3 — Challenge Mouv'Vitalité	Variable	Circuit collectif de mobilisation articulaire et musculaire. Exercices ludiques adaptés à tous niveaux. Renforcement de la cohésion d'équipe par la pratique collective.	<i>Circuit training + ludique</i>	Cohésion et énergie collective renforcées.
Atelier 4 — Sophrologie & Respiration	Variable	Régulation mentale : cohérence cardiaque, respiration abdominale guidée. Relaxation musculaire progressive en 5 minutes — applicable au bureau. Outil réutilisable en autonomie.	<i>Pratique guidée + ancrage</i>	Outil de régulation du stress acquis.

6. Moyens pédagogiques

- ▶ 4 ateliers tournants simultanés animés par des kinésithérapeutes Postur'O Boulot certifiés.
- ▶ Pédagogie active : démonstrations, pratique guidée, corrections individualisées en temps réel.
- ▶ Livret de fiches pratiques et QR codes remis à chaque participant.
- ▶ Affiche A4 des postures clés à afficher en espace social.
- ▶ Rapport de synthèse transmis à l'employeur sous 48h après la session.
- ▶ Attestation de formation conforme Qualiopi remise individuellement.

7. Modalités d'évaluation

Avant la formation

- ▶ Questionnaire de positionnement individuel transmis en amont à chaque participant.
- ▶ Analyse du besoin client — cadrage des attentes avec l'entreprise.

Pendant la formation

- ▶ Observation du formateur et corrections en temps réel sur les exercices et mises en situation.
- ▶ Quiz et grilles de validation des acquis tout au long des 4 ateliers.

À chaud — fin de session

- ▶ Questionnaire de satisfaction individuel rempli par chaque participant.
- ▶ Feuille de présence signée.
- ▶ Attestation de formation conforme Qualiopi remise à chaque stagiaire.

À froid — suivi post-formation

- ▶ Questionnaire à froid à J+30 sur le transfert des acquis et l'évolution des pratiques en équipe.

8. Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Une adaptation pédagogique, matérielle ou organisationnelle peut être étudiée sur demande préalable, afin de garantir des conditions optimales de participation à chaque apprenant.

Référente handicap : Caroline PIGOT — caroline@posturoboulot.fr

9. Modalités administratives et financement

- ▶ Convention de formation transmise sous 48h après signature du devis et communication de la liste des apprenants.
- ▶ Action de formation éligible au Plan de développement des compétences (OPCO).
- ▶ Budget QVCT / Prévention RPS — au titre de l'article L.4121-1 du Code du travail.
- ▶ Exonération de TVA — article 261-4-4° du CGI.
- ▶ Organisme certifié Qualiopi sous le numéro QUA007994.
- ▶ Numéro de déclaration d'activité : 44 67 08026 67 — Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

10. Contact et inscription

POSTUR'O BOULOT

63 rue Ettore Bugatti — 67120 Molsheim

Email : contact@posturoboulot.fr