

MOBILITÉ ARTICULAIRE ET ÉTIREMENTS

Prévenir les TMS par le mouvement quotidien

Référence : POB-BE-001

Secteur : Tous secteurs

✓ Certifié Qualiopi

1. Présentation de la formation

L'atelier Mobilité articulaire et Étirements permet à toute équipe de réduire les tensions physiques accumulées au poste de travail et d'intégrer des routines de prévention des troubles musculosquelettiques (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 trois routines de 5 minutes adaptées à leur poste, immédiatement applicables au bureau ou à domicile.

2. 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. Tenue souple recommandée.
Durée	1h30 en présentiel sur site
Format / Lieu	Présentiel — INTRA, dans les locaux du client
Taille du groupe	4 à 15 personnes
Délai d'accès	4 semaines
Tarif	780 € TTC* — forfait groupe — Frais de déplacement en sus
Financement	Éligible OPCO — Budget QVCT / Bien-être / Prévention SST
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 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.

4. Compétences visées et évaluables

- ▶ 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.

5. Programme détaillé — 1h30 sur site

L'atelier est structuré en 4 séquences progressives, du diagnostic individuel des tensions à l'acquisition de routines autonomes utilisables au poste.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
1. Identification des tensions	15 min	Cartographie individuelle des zones douloureuses liées au poste. Lien entre contraintes du métier et zones de tension prioritaires.	<i>Auto-évaluation + échanges</i>	Zones prioritaires identifiées.
2. Échauffement articulaire	20 min	Mobilisation progressive de la cheville à la nuque en séquence guidée. Adaptations selon les contraintes physiques individuelles.	<i>Démonstration + pratique guidée</i>	Séquence d'échauffement maîtrisée.
3. Étirements actifs ciblés	30 min	Étirements dos, épaules, poignets, hanches, jambes. Techniques adaptées à la position habituelle (assis, debout, en mouvement). Corrections individualisées.	<i>Pratique + corrections individualisées</i>	Étirements ciblés acquis.
4. Routines autonomes & clôture	25 min	Apprentissage des 3 routines de 5 min réalisables au poste. Remise de la fiche visuelle 9 exercices clés + QR codes. Questionnaire de satisfaction, engagement individuel.	<i>Pratique + engagement</i>	3 routines autonomes acquises.

6. Moyens pédagogiques

- ▶ 80 % de 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 à pratiquer en autonomie.
- ▶ Évaluation du niveau de tension avant/après sur échelle 0 à 10.
- ▶ Animation par un kinésithérapeute certifié Postur'O Boulot.

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.

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 de suivi à J+30 sur le transfert des acquis et l'évolution des pratiques.

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

SIRET 931 329 569 00012 — APE 8559A — NDA 44 67 08026 67 — Qualiopi QUA007994