

# ATELIERS DE MANIPULATION OSTÉOPATHIQUE

Parcours pédagogique de prévention TMS · 1h collective + 30 min individuelle

Référence : POB-BE-004

Secteur : Tous secteurs

✓ Certifié Qualiopi

## 1. Présentation de la formation

Pourquoi un parcours pédagogique, pas une simple séance ?

Les exercices de mobilité, d'étirement et de renforcement préviennent et entretiennent. Mais ils ne suffisent pas toujours.

Quand une tension est installée depuis plusieurs semaines ou plusieurs mois, elle a déjà créé des restrictions articulaires, des compensations posturales, des chaînes musculaires durcies. Le corps s'est organisé autour de la contrainte. Aucun étirement isolé ne peut défaire ce qui s'est construit dans la durée.

Une approche en deux temps, pédagogiquement structurée.

L'atelier réunit deux phases complémentaires, animées par le même ostéopathe RNCP, pour transformer un acte ponctuel en véritable apprentissage corporel :

- Phase 1 Collective (1h) : Comprendre les mécanismes des TMS, apprendre à lire son corps, identifier ses zones de tension prioritaires en lien avec son poste.
- Phase 2 Individuelle (30 min/personne) : Application individualisée des apprentissages, bilan postural guidé, démonstration de techniques de libération sur son propre corps, transmission d'exercices personnalisés.

Cette structure transforme la séance individuelle en atelier pratique appliqué : le salarié n'est pas un patient qu'on soigne, c'est un apprenant qui acquiert une lecture de son propre corps et des outils utilisables en autonomie.

## 2. 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 liées à son activité. Sans contre-indication à la manipulation ostéopathique.
<b>Prérequis</b>	Aucun. Entretien préalable avec l'ostéopathe pour identifier les contre-indications éventuelles.
<b>Durée</b>	1h en collectif puis 30 minutes par personne — durée totale variable selon effectif
<b>Format / Lieu</b>	Présentiel — INTRA, sur table de massage fournie par Postur'O Boulot
<b>Taille du groupe</b>	Jusqu'à 15 personnes par session — séances individuelles successives
<b>Délai d'accès</b>	4 semaines

<b>Tarif</b>	Forfait phase collective + déploiement : 580 € net de TVA Séance individuelle : 39 € net de TVA par participant Frais de déplacement en sus selon barème kilométrique. Exonération de TVA art. 261-4-4° CGI.
<b>Financement</b>	Éligible OPCO — Budget QVCT / Bien-être au travail
<b>Répartition pédagogique</b>	80 % pratique / 20 % échange
<b>Contact / Inscription</b>	contact@posturoboulot.fr

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

### 4. Compétences visées et évaluables

- ▶ 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.

### 5. Déroulé — 1h en collectif puis 30 minutes par personne

Temps	Module	Contenu
<b>10 min</b>	<b>Accueil et auto-évaluation</b>	Présentation du parcours. Auto-évaluation initiale du niveau de tensions sur échelle 0–10 (point de référence pour le suivi).
<b>15 min</b>	<b>Mécanismes des TMS</b>	Pourquoi le corps se tend. Qu'est-ce qu'une restriction articulaire. Comment se construisent les compensations posturales. Apport théorique structuré.
<b>15 min</b>	<b>Lecture posturale</b>	Apprendre à observer son alignement, identifier ses zones de tension prioritaires, faire le lien avec son poste de travail réel. Exercice d'auto-observation guidé.
<b>15 min</b>	<b>Gestes ergonomiques</b>	Démonstration de principes ergonomiques et exercices d'auto-mobilisation. Mise en pratique collective immédiate.
<b>5 min</b>	<b>Quiz et transition</b>	Évaluation des acquis (quiz court). Présentation du déroulé des séances individuelles. Validation pédagogique de la phase 1.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
<b>1. Entretien individuel</b>	<b>5 min</b>	Recueil des antécédents ostéo-articulaires et musculaires. Identification des zones douloureuses prioritaires. Vérification de l'absence de contre-indications.	<i>Entretien confidentiel</i>	Indications validées.
<b>2. Bilan postural</b>	<b>5 min</b>	Observation statique : alignement rachidien, équilibre des ceintures, appuis. Tests de mobilité : rachis, membres supérieurs et inférieurs. Identification des restrictions prioritaires.	<i>Tests cliniques</i>	Bilan postural établi.
<b>3. Manipulation &amp; libération</b>	<b>15 min</b>	Mobilisation articulaire douce sur les zones identifiées. Libération myofasciale. Ajustements ciblés selon les restrictions. Techniques viscérales si indication.	<i>Pratique ostéopathique</i>	Tensions traitées.
<b>4. Conseils &amp; clôture</b>	<b>5 min</b>	Explication des tensions traitées et de leurs liens avec le poste. 2 à 3 exercices d'entretien adaptés. Recommandations posturales. Remise de la fiche individuelle.	<i>Échange + conseils</i>	Plan d'entretien remis.

## 6. Moyens pédagogiques

- ▶ Table de massage Postur'O Boulot fournie — séances individuelles dans un espace dédié et confidentiel.
- ▶ 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.
- ▶ Fiche individuelle remise : conseils, exercices, recommandations de suivi.
- ▶ Ostéopathe certifié (titre RNCP) inscrit au registre des ostéopathes de France (ROF).

## 7. Modalités d'évaluation

### Avant la séance

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

### Pendant la séance

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

### À chaud — fin de séance

- ▶ Questionnaire de satisfaction individuel.
- ▶ Feuille de présence signée + attestation Qualiopi remise.

### À froid — J+30

- ▶ Questionnaire de suivi sur l'évolution des tensions et l'application des conseils.

## 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](mailto: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.

## 11. Cadre réglementaire — Important

---

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

**Le parcours POB-BE-004 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.

**Le cadre :**

- **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.

### Contre-indications à signaler

Un entretien individuel préalable systématique permet à l'ostéopathe d'identifier toute contre-indication. Les techniques sont systématiquement adaptées à la situation individuelle. En cas de doute, une consultation préalable du médecin traitant est recommandée.

- Grossesse en cours (premier trimestre en particulier)
- Pathologies cardiovasculaires sévères
- Ostéoporose avancée
- Fractures récentes non consolidées
- Infections aiguës en cours
- Traitement anticoagulant lourd
- Antécédents chirurgicaux récents sur la zone à traiter

**🔒 Confidentialité absolue. Aucune copie de ces livrables individuels n'est transmise à l'employeur. Les données restent les vôtres. Tout ce qui se dit dans la séance reste dans la séance.**

## 11. Contact et inscription

---

- **POSTUR'O BOULOT**
  - 63 rue Ettore Bugatti — 67120 Molsheim
  - **Email : [contact@posturoboulot.fr](mailto:contact@posturoboulot.fr)**
- SIRET 931 329 569 00012 — APE 8559A — NDA 44 67 08026 67 — Qualiopi QUA007994