

RÉVEIL MUSCULAIRE & ACCOMPAGNEMENT AU POSTE

Ergonomie et conseils personnalisés avant la prise de poste

Référence : POB-FOR-003	Secteur : Industrie / Logistique	✓ Certifié Qualiopi
-------------------------	----------------------------------	---------------------

1. Présentation de la formation

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 de production réel.

La formation s'inscrit dans le cadre des articles L.6313-1 et R.4541-1 du Code du travail, applicables aux activités à risques liés à l'activité physique.

2. 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 (industrie, logistique).
Prérequis	Aucun. Tenue de travail habituelle.
Durée	1h en phase collective + 10 min par salarié pour le passage poste à poste
Format / Lieu	Présentiel — INTRA, sur site (espace de rassemblement + postes de production)
Taille du groupe	Phase collective : 4 à 10 personnes — Passage individuel : illimité
Délai d'accès	4 semaines
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
Répartition pédagogique	80 % pratique / 20 % théorie

3. 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.

4. Compétences visées et évaluables

- ▶ 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.

5. Programme détaillé

La formation alterne une phase collective d'environ 1 heure avant la prise de poste, puis un passage individuel de 10 minutes par salarié directement sur son poste de production.

Séquence	Durée	Contenu abordé	Méthodes	Résultat attendu
Phase 1.1 — Sensibilisation	10 min	Risques TMS spécifiques au secteur, impact sur la santé. Cadre réglementaire L.4121-1 / R.4541-1.	<i>Apport théorique court</i>	Conscience du risque acquise.
Phase 1.2 — Mobilisation articulaire	20 min	Mobilisation dynamique : cou, épaules, poignets, hanches, genoux, chevilles. Séquence guidée.	<i>Démonstration + pratique guidée</i>	Routine de mobilisation acquise.
Phase 1.3 — Ergonomie & biomécanique	15 min	Levage sécurisé, gestes répétitifs, postures statiques. Principes appliqués au secteur.	<i>Démonstration + cas réels</i>	Principes ergonomiques compris.
Phase 1.4 — Micro-pauses & étirements	15 min	3 micro-pauses dynamiques réalisables sur poste. Étirements ciblés dos, épaules, poignets.	<i>Pratique guidée</i>	Micro-pauses intégrées.
Phase 2 — Passage poste à poste	10 min/salarié	Observation silencieuse en situation réelle (2 min). Identification de 2 à 3 points de correction prioritaires. Correction individualisée : geste, posture, appui, organisation. Remise d'une fiche personnalisée.	<i>Observation + correction individuelle</i>	Corrections appliquées sur poste réel.

6. 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 (exercices + QR codes).
- ▶ Affiche A3 des 9 exercices clés remise pour affichage en espace social.
- ▶ Grille d'observation complétée pour chaque salarié — transmise au responsable.
- ▶ Rapport de synthèse transmis au responsable avec préconisations d'aménagement.

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 à froid à J+30 sur le transfert des acquis et l'évolution des plaintes TMS.

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