Gestes et postures - prévention des TMS et des RPS

Safety Day

Une demi-journée ou une journée de prévention en ateliers tournants

ATELIER
TOUS SECTEURS
✓ QUALIOPI - actions de formation
Réf. POB-AT-001

Le Safety Day réunit les équipes autour de quatre ateliers tournants animés par des professionnels de santé : réveil musculaire, gestes et postures, circuit collectif, respiration et récupération. Chacun repart avec des gestes et des routines de prévention applicables dès le lendemain.

Informations pratiques

Référence	POB-AT-001 - version 4 du 25/11/2026
Type d'action	Action de formation (1° de l'article L.6313-1 du Code du travail)
Public visé	Tous salariés, tous niveaux hiérarchiques
Prérequis	Aucun
Effectif	Jusqu'à 50 stagiaires, répartis en 4 groupes tournants - intra-entreprise
Durée	Demi-journée de 4 h 30 ou journée de 7 h en présentiel
Lieu	Dans les locaux du client, avec quatre espaces d'atelier
Délai d'accès	Environ 4 semaines, à titre indicatif ; la convention de formation est envoyée après signature du devis
Inscription	contact@posturoboulot.fr
Tarif	4 150 € net de TVA la demi-journée ; 6 700 € net de TVA la journée - frais de déplacement en sus ; tarifs valables pour toute la France hors Île-de-France (Île-de-France : sur demande)
Financement	Plan de développement des compétences de l'entreprise ; prise en charge possible par l'OPCO selon ses critères

Suivi et évaluation

Avant : questionnaire de positionnement amont
Pendant : observation et correction des exercices par le formateur ; émargement par demi-journée
En fin de formation : positionnement aval, quiz d'évaluation des acquis, questionnaire de satisfaction à chaud
Après : bilan de session remis à l'entreprise environ 2 semaines après la formation ; questionnaire à froid environ un mois après ; attestation de fin de formation et certificat de réalisation

Accessibilité et handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles étudiées sur demande préalable auprès de la référente handicap, Caroline PIGOT : contact@posturoboulot.fr.

80 %	20 %
PRATIQUE	THÉORIE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- **Identifier les principaux facteurs de risque de TMS et de RPS de son environnement de travail** - *évalué par quiz*
- **Réaliser en autonomie une routine de réveil musculaire de 5 minutes** - *évalué par mise en pratique observée*
- **Ajuster sa posture et ses gestes dans ses situations de travail habituelles** - *évalué par mise en situation observée*
- **Appliquer une technique de respiration pour récupérer face à une situation stressante** - *évalué par mise en pratique observée*

Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode : quatre ateliers tournants animés simultanément par des professionnels de santé ; démonstrations, pratique guidée, corrections individualisées
- Supports : fiches d'exercices remises à chaque stagiaire ; bilan de session remis à l'entreprise
- Matériel : quatre espaces ou salles mis à disposition par le client

Formateur

Masseurs-kinésithérapeutes ou ostéopathes, ayant suivi la formation de formateurs Postur'O Boulot. Supervision pédagogique : Julie PETIT, masseur-kinésithérapeute, Présidente et responsable pédagogique.

Indicateurs de résultats

Nous n'avons pas encore réalisé assez de sessions sur ce format pour publier des indicateurs fiables : ils seront publiés dès que l'effectif le permettra.

PROGRAMME - demi-journée de 4 h 30 / journée de 7 h (durées indiquées : demi-journée / journée)

Séquence	Durée	Contenus	Méthodes	Objectif
Accueil et positionnement	15 min / 15 min	Présentation, objectifs, modalités d'évaluation ; positionnement amont ; constitution des groupes	Questionnaire	-
Atelier 1 - Réveil musculaire	55 min / 1 h 30	Mobilisation articulaire ciblée sur les zones sollicitées par le secteur ; routine de 5 minutes avant la prise de poste	Démonstration, pratique guidée	2
Atelier 2 - Gestes et postures	55 min / 1 h 30	Postures de travail les plus fréquentes ; gestes à risque ; ajustements individualisés	Démonstration, mise en situation	1, 3
Atelier 3 - Circuit collectif	55 min / 1 h 30	Circuit de mobilisation articulaire et musculaire, adapté à tous les niveaux	Pratique collective guidée	2
Atelier 4 - Respiration et récupération	55 min / 1 h 30	Respiration abdominale et cohérence cardiaque ; relâchement musculaire progressif	Pratique guidée	4
Évaluation et clôture	35 min / 45 min	Positionnement aval, quiz, questionnaire de satisfaction à chaud, synthèse	Questionnaires	Tous

Le programme peut être ajusté par le formateur selon le positionnement des stagiaires, sans modifier les objectifs ni la durée. La somme des durées est égale à la durée de la formation.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier les principaux facteurs de risque de TMS et de RPS de son environnement de travail
- Réaliser en autonomie une routine de réveil musculaire de 5 minutes
- Ajuster sa posture et ses gestes dans ses situations de travail habituelles
- Appliquer une technique de respiration pour récupérer face à une situation stressante

LIVRABLES REMIS

FICHES D'EXERCICES	BILAN DE SESSION	ATTESTATION DE FIN DE FORMATION
Gestes et routines - destinataire : stagiaire	Participation, progression, résultats et recommandations collectives, environ 2 semaines après - destinataire : entreprise	Objectifs, nature, durée et résultat de l'évaluation des acquis - destinataire : stagiaire

CE QUE LA FORMATION APPORTE

POUR L'ENTREPRISE

- Un temps fort de prévention qui touche l'ensemble des équipes.
- Contribue à la démarche de prévention de l'employeur (article L.4121-1 du Code du travail).

POUR LE STAGIAIRE

- Une routine de réveil musculaire praticable en équipe.
- Des ajustements concrets de ses gestes.
- Une technique de respiration utilisable au quotidien.

Postur'O Boulot contribue à la prévention en santé au travail, en complément du médecin du travail et du service de prévention et de santé au travail, sans s'y substituer. L'aménagement des postes relève de l'employeur, sur préconisation du médecin du travail.

Inscription : contact@posturoboulot.fr - Convention de formation envoyée après signature du devis - Certificat Qualiopi QUA007994, catégorie : actions de formation