Gestes et postures - prévention des TMS et des RPS

Interventions ciblées TMS et RPS

Une réponse pratique à une difficulté TMS ou RPS repérée dans une équipe

ATELIER
TOUS SECTEURS
✓ QUALIOPI - actions de formation
Réf. POB-AT-002

Une posture à risque, des gestes contraignants ou une tension collective sont repérés dans une équipe. En 1 h 30 sur le lieu de travail, le formateur travaille avec le groupe à partir des situations réelles : chacun repart avec des gestes, des techniques et deux actions à mettre en place.

Informations pratiques

Référence	POB-AT-002 - 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	Salariés d'une équipe confrontée à une difficulté TMS ou RPS identifiée, tous secteurs
Prérequis	Aucun ; la difficulté à traiter est définie avec l'entreprise lors de l'analyse du besoin
Effectif	4 à 12 stagiaires par groupe - intra-entreprise
Durée	1 h 30 en présentiel
Lieu	Dans les locaux du client, au plus près des postes de travail
Délai d'accès	Environ 4 semaines, à titre indicatif ; la convention de formation est envoyée après signature du devis
Inscription	contact@posturoboulot.fr
Tarif	970 € net de TVA par groupe - 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 :

- **Décrire la difficulté de travail à traiter et ses effets sur le corps ou sur la charge mentale** - *évalué par quiz*
- **Expliquer les mécanismes à l'origine de cette difficulté** - *évalué par quiz*
- **Appliquer les gestes correctifs ou les techniques de régulation adaptés à sa situation de travail** - *évalué par mise en pratique observée*
- **Formaliser deux actions de prévention à mettre en place dès le lendemain** - *évalué par plan d'action rédigé*

Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode : observation des situations de travail, démonstrations et corrections sur le poste réel, pratique guidée
- Supports : fiche d'exercices remise à chaque stagiaire ; bilan de session remis à l'entreprise
- Matériel : accès aux postes de travail

Formateur

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

Indicateurs de résultats

Résultats 2026 des ateliers de prévention des TMS et des RPS (au 16/11/2026) : 97 % de stagiaires satisfaits ; 98 % de réussite au quiz. Calcul : satisfaction = part des répondants au questionnaire à chaud ayant donné au moins 4 sur 5 ; réussite = part des stagiaires évalués ayant obtenu au moins 50 % de bonnes réponses au quiz.

PROGRAMME - 1 h 30

Séquence	Durée	Contenus	Méthodes	Objectif
Accueil et positionnement	10 min	Présentation, objectifs, modalités d'évaluation ; positionnement amont	Tour de table, questionnaire	-
Séquence 1 - Analyse de la situation de travail	15 min	Observation du poste réel ; identification des deux ou trois priorités à traiter	Observation, échange guidé	1, 2
Séquence 2 - Intervention ciblée	45 min	Difficulté TMS : exercices correctifs, mobilisations, ajustement des postures. Difficulté RPS : respiration, régulation, micro-pauses actives	Démonstration, pratique corrigée sur le poste	3
Séquence 3 - Plan d'action	10 min	Deux actions prioritaires à mettre en place dès le lendemain	Travail individuel	4
Évaluation et clôture	10 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 :

- Décrire la difficulté de travail à traiter et ses effets sur le corps ou sur la charge mentale
- Expliquer les mécanismes à l'origine de cette difficulté
- Appliquer les gestes correctifs ou les techniques de régulation adaptés à sa situation de travail
- Formaliser deux actions de prévention à mettre en place dès le lendemain

LIVRABLES REMIS

FICHE D'EXERCICES	BILAN DE SESSION	ATTESTATION DE FIN DE FORMATION
Gestes et conseils - 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	POUR LE STAGIAIRE
• Une réponse rapide à une difficulté repérée, avant qu'elle ne s'installe. • Un bilan de session pour décider des suites.	• Des solutions concrètes sur son propre poste. • Deux actions applicables dès le lendemain.

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