Gestes et postures - prévention des TMS et des RPS

Mobilité articulaire et étirements

Prévenir les TMS par le mouvement au quotidien

ATELIER
TOUS SECTEURS
✓ QUALIOPI - actions de formation
Réf. POB-AT-004

Rester assis, debout ou répéter les mêmes gestes fige peu à peu les articulations. En 1 h 30, les stagiaires apprennent un échauffement articulaire, des étirements ciblés et trois routines courtes adaptées à leur poste, à pratiquer en autonomie.

Informations pratiques

Référence	POB-AT-004 - version 5 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 secteurs
Prérequis	Aucun ; tenue souple conseillée
Effectif	4 à 12 stagiaires par groupe - intra-entreprise
Durée	1 h 30 en présentiel
Lieu	Dans les locaux du client
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 :

- **Identifier les zones du corps sollicitées par son activité de travail** *- évalué par quiz*
- **Réaliser en autonomie un échauffement articulaire global** *- évalué par mise en pratique observée*
- **Appliquer des étirements ciblés sur les zones sollicitées par son poste** *- évalué par mise en pratique observée*
- **Pratiquer en autonomie trois routines de 5 minutes adaptées à son poste** *- évalué par mise en pratique observée*

Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode : démonstrations, pratique guidée, corrections individualisées en temps réel
- Supports : fiches d'exercices remises à chaque stagiaire ; bilan de session remis à l'entreprise
- Matériel : salle dégagée ; aucun matériel spécifique

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

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 - 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 - Situations de travail et zones sollicitées	10 min	Lien entre les contraintes du métier et les zones du corps sollicitées	Apport interactif	1
Séquence 2 - Échauffement articulaire global	20 min	Mobilisation progressive des chevilles à la nuque ; variantes selon les contraintes de chacun	Démonstration, pratique guidée	2
Séquence 3 - Étirements ciblés	25 min	Dos, épaules, poignets, hanches, jambes ; positions assise, debout, en mouvement	Pratique guidée et corrigée	3
Séquence 4 - Routines autonomes	15 min	Trois routines de 5 minutes réalisables au poste	Pratique guidée	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 :

- Identifier les zones du corps sollicitées par son activité de travail
- Réaliser en autonomie un échauffement articulaire global
- Appliquer des étirements ciblés sur les zones sollicitées par son poste
- Pratiquer en autonomie trois routines de 5 minutes adaptées à son poste

LIVRABLES REMIS

FICHES D'EXERCICES	BILAN DE SESSION	ATTESTATION DE FIN DE FORMATION
Exercices clés et trois routines de 5 minutes adaptées au poste - 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
• Contribue à la démarche de prévention de l'employeur (article L.4121-1 du Code du travail).	• Des exercices adaptés à son poste.
• Des routines que les équipes reprennent sans formateur.	• Trois routines courtes, praticables au poste ou chez soi.

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