Gestes et postures - prévention des TMS et des RPS

Réveil musculaire et accompagnement individuel au poste

Préparer le corps avant la prise de poste, puis ajuster les gestes sur le poste réel

ATELIER
TOUS SECTEURS
✓ QUALIOPI - actions de formation
Réf. POB-AT-005

Prendre son poste sans échauffement, tenir la même posture ou répéter les mêmes gestes : les contraintes physiques s'installent dès les premières minutes. Cette formation agit en deux temps : un réveil musculaire collectif d'une heure avant la prise de poste, puis un suivi individuel de 15 minutes, poste à poste, pour ajuster gestes et postures en situation réelle.

Informations pratiques

Référence	POB-AT-005 - 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	Salariés effectuant des tâches physiques, répétitives ou des postures prolongées : production, logistique, maintenance, postes administratifs
Prérequis	Aucun ; tenue de travail habituelle
Effectif	4 à 12 stagiaires pour la phase collective, puis suivi individuel de chaque stagiaire - intra-entreprise
Durée	1 h d'atelier collectif, puis 15 min de suivi individuel au poste par stagiaire (3 h pour 12 stagiaires)
Lieu	Dans les locaux du client : espace de rassemblement, puis 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	À partir de 990 € net de TVA pour l'atelier collectif et le suivi individuel de 4 stagiaires, puis 75 € net de TVA par stagiaire supplémentaire (12 stagiaires maximum) - 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 :

- **Réaliser en autonomie une routine de réveil musculaire avant la prise de poste** *- évalué par mise en pratique observée*
- **Identifier les facteurs de risque de TMS propres à son poste de travail** *- évalué par quiz*
- **Ajuster sa posture et ses gestes sur son poste réel à partir des conseils du formateur** *- évalué par observation au poste*
- **Intégrer des micro-pauses actives réalisables pendant l'activité** *- évalué par mise en pratique observée*
- **Repérer les signaux d'alerte corporels qui doivent conduire à adapter son geste ou à en parler à son encadrement** *- évalué par quiz*

Moyens pédagogiques et techniques

- Méthode : démonstrations, exercices guidés et corrigés en temps réel, puis observation et ajustement individuel sur le poste réel
- Supports : fiche d'exercices remise à chaque stagiaire ; bilan de session remis à l'entreprise
- Matériel : aucun matériel spécifique ; espace dégagé mis à disposition par le client

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 d'atelier collectif + 15 min de suivi individuel par stagiaire

Séquence	Durée	Contenus	Méthodes	Objectif
Accueil et positionnement	5 min	Présentation, objectifs, modalités d'évaluation ; positionnement amont	Tour de table, questionnaire	-
Séquence 1 - Les risques du poste	10 min	Facteurs de risque de TMS du secteur ; signaux d'alerte corporels	Apport interactif	2, 5
Séquence 2 - Réveil musculaire guidé	25 min	Mobilisation articulaire progressive (nuque, épaules, poignets, dos, hanches, genoux, chevilles) adaptée aux gestes du poste	Démonstration, pratique guidée et corrigée	1
Séquence 3 - Micro-pauses et étirements	15 min	Trois micro-pauses actives réalisables au poste ; étirements ciblés	Pratique guidée	4
Évaluation et clôture	5 min	Positionnement aval, quiz, questionnaire de satisfaction à chaud	Questionnaires	Tous
Séquence 4 - Suivi individuel au poste	15 min par stagiaire	Observation du geste en situation réelle ; deux ou trois ajustements prioritaires (geste, posture, appuis, organisation du poste) ; remise de la fiche d'exercices	Observation et correction individualisée	3

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 :

- Réaliser en autonomie une routine de réveil musculaire avant la prise de poste
- Identifier les facteurs de risque de TMS propres à son poste de travail
- Ajuster sa posture et ses gestes sur son poste réel à partir des conseils du formateur
- Intégrer des micro-pauses actives réalisables pendant l'activité
- Repérer les signaux d'alerte corporels qui doivent conduire à adapter son geste ou à en parler à son encadrement

LIVRABLES REMIS

FICHE D'EXERCICES	BILAN DE SESSION	ATTESTATION DE FIN DE FORMATION
Exercices et conseils adaptés à son 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) et à l'évaluation des risques liés à l'activité physique. • Des routines collectives que les équipes peuvent reprendre sans formateur.	• Un corps préparé avant la prise de poste. • Des ajustements concrets sur son propre poste. • Une fiche d'exercices adaptée à son activité.

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