

## SENSIBILISATION AUX RISQUES PHYSIQUES ET INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE

*Mauvaises postures, efforts prolongés, manque d'échauffement... Autant de facteurs qui favorisent l'apparition des troubles musculosquelettiques (TMS) et impactent la santé au travail. Cette formation aide vos collaborateurs à mieux comprendre ces risques, à adopter les bons gestes et à aménager leur poste de travail pour limiter les contraintes physiques.*

*À travers des conseils pratiques et des exercices ciblés, ils découvriront l'importance du travail musculaire dynamique et s'initieront au réveil musculaire, un outil efficace pour prévenir douleurs et fatigue.*

*Offrez à vos équipes des solutions concrètes pour protéger leur santé et améliorer leur bien-être au quotidien !*

**Durée:** 2.00 heures (0.50 jours)

**Effectif minimal:** 2

**Effectif maximal:** 6

### Modalités et délais d'accès

- Pour participer à cette formation, merci de nous contacter par mail ou par téléphone ou de vous rendre sur notre catalogue en ligne via notre site internet.
- La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est de 15 jours.

### Date, lieu, tarifs

- Nous consulter

### Accessibilité

- Accessible aux personnes en situation de handicap après entretien avec le formateur dispensateur de la formation.

### Profil des stagiaires

- Collaborateurs chargés de travaux de manutention manuels et répétitifs.

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs (aptitudes et compétences qui seront acquises au cours de la prestation)

- Comprendre les troubles musculosquelettiques (TMS) et leurs mécanismes.
- Identifier les principaux facteurs de risque.
- Adopter les bons gestes et postures pour prévenir les risques.
- Connaître le cadre réglementaire lié à la prévention des risques physiques.
- Identifier les exigences d'aménagement des postes de travail pour prévenir les TMS.
- Découvrir les bienfaits du travail musculaire dynamique.
- S'initier aux exercices de réveil musculaire et apprendre à les intégrer au quotidien.

Programme version 12 janvier 2026

## Contenu de la formation

- LES PATHOLOGIES QU'IL FAUT PRÉVENIR
  - Qu'est-ce qu'un TMS ?
  - 5 facteurs contributeurs de l'arrivée des TMS
  - Comment surviennent les TMS ?
  - Adopter les bons gestes face aux TMS
- PRÉVENIR : QUELLES ACTIONS MENER ?
  - Cadre réglementaire
  - Les impératifs d'aménagement dimensionnel des postes de travail
  - Travail musculaire dynamique
- INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE
  - Exercices pratiques

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

La formation est menée par un formateur professionnel

### Méthodes pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques et quiz en salle
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

### Modalités d'évaluation

- Présence active pendant toute la formation
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation formative

## Validation de la formation ou certification professionnelle

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque stagiaire.

## Taux de satisfaction

Sur l'année 2025 : Taux des abandons : 0% / Taux de satisfaction des stagiaires : 95%