

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
- Formulaire 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%