

SENSIBILISATION AUX RISQUES PHYSIQUES ET INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE

Mauvaises postures, efforts prolongés, gestes répétitifs, manque de préparation physique...

Ces facteurs sont à l'origine de nombreux troubles musculosquelettiques (TMS) et peuvent impacter durablement la santé et le bien-être au travail.

Cette formation vise à sensibiliser les participants aux risques physiques liés à leur activité, à leur permettre d'adopter des gestes et postures plus sécuritaires, et à découvrir le réveil musculaire comme outil de prévention simple et efficace.

À travers des apports théoriques accessibles, des échanges interactifs et une mise en pratique guidée, les participants apprendront à :

- mieux comprendre les mécanismes des TMS,
- réduire les contraintes physiques au quotidien,
- intégrer des exercices de réveil musculaire adaptés à leur activité.

L'objectif est de donner des solutions concrètes, applicables immédiatement, pour préserver la santé, limiter la fatigue et améliorer le confort de travail.

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 réalisant des travaux de manutention manuelle
- Salariés exposés à des gestes répétitifs, des postures contraignantes ou des efforts physiques
- Personnel de terrain (industrie, logistique, BTP, services, santé, collectivités, etc.)

Prérequis

- Aucun

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

Programme version 19 février 2026

- Comprendre les risques physiques liés à l'activité et identifier les situations à risque
- Appliquer les principes de gestes et postures dans son activité
- Découvrir les principes et les bénéfices du réveil musculaire pour réduire les douleurs et la fatigue
- Réaliser des exercices de réveil musculaire et apprendre à les intégrer au quotidien

Contenu de la formation

- SENSIBILISATION AUX RISQUES PHYSIQUES & TMS
 - Compréhension des troubles musculosquelettiques
 - Identification des situations à risque
 - Repérage des zones du corps les plus sollicitées
- BASES ANATOMIQUES
 - Notions essentielles sur le fonctionnement du corps
- PRINCIPES CLÉS DES GESTES ET POSTURES
 - Principes de prévention, de sécurité physique et d'économie d'effort
 - Adaptation du poste de travail et utilisation des aides techniques
- INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE
 - Intérêt et principes du réveil musculaire
 - Bénéfices individuels et collectifs
 - Modalités de mise en œuvre au travail
 - Mise en pratique guidée : Réalisation d'exercices de réveil musculaire adaptés à l'activité

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

La formation est animée par un formateur professionnel, spécialisé en prévention des risques professionnels.

Méthodes pédagogiques et techniques

- Exposés interactifs alternant apports théoriques et questionnements à l'aide de supports pédagogiques projetés
- Exercices pratiques et démonstrations
- Mise en pratique guidée du réveil musculaire
- Mise à disposition des supports pédagogiques en ligne à l'issue de la formation

Modalités d'évaluation

- Feuille d'émargement ou signature numérique attestant de la présence et de la participation active des stagiaires
- Évaluation des acquis par questionnaire oral et écrit (QCM)
- Mise en situation pratique et échanges collectifs
- Formulaire d'évaluation formative en fin de formation

Validation de la formation ou certification professionnelle

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque stagiaire.

Programme version 19 février 2026

Taux de satisfaction

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

Programme version 19 février 2026