

Prévention TMS et gestes et postures

Gestes et postures, éveil musculaire et étirements

Cinq minutes d'éveil musculaire et d'étirements en début de poste, et le corps est prêt : articulations lubrifiées, muscles activés, tensions relâchées. La séance intègre aussi les principes de base des gestes et postures, pour que la préparation du corps serve à des mouvements plus sûrs. Cette formation ne se limite pas à une séance ponctuelle : elle rend vos équipes capables de l'animer elles-mêmes, chaque matin.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les mécanismes physiologiques de l'éveil musculaire (réchauffement, lubrification articulaire, activation neuromusculaire)
- Réaliser les 3 familles d'exercices : mobilisation articulaire, étirements dynamiques, activation musculaire
- Adapter une séquence d'éveil musculaire aux contraintes de son poste et de son secteur
- Animer de façon sûre et engageante une séquence de 5 à 10 minutes devant un groupe
- Construire le programme hebdomadaire d'éveil musculaire de son équipe (5 séances variées)
- Appliquer les consignes de sécurité et gérer les situations particulières (douleur, inaptitude partielle)

Formats et tarifs

Formation complète avec mise en autonomie 3 h 30 à partir de 330 € HT / session	Sensibilisation 1 h à partir de 93 € HT / session
---	---

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

Sensibilisation — 1 h

15 min	Comprendre Ce qu'est l'éveil musculaire, ses bénéfices sur la prévention des TMS et l'énergie de début de poste. Les gestes et postures à risque du poste de travail, et pourquoi la préparation du corps les rend moins traumatisants.
35 min	Pratiquer la séquence Réalisation guidée d'une séquence complète : mobilisation articulaire, étirements dynamiques puis activation légère.
10 min	Adapter et conclure Les exercices prioritaires selon le poste (assis, debout, physique), remise de la fiche mémo, évaluation et engagement. Rappel des principes de base de la manutention et du maintien postural, appliqués aux situations réelles du poste.

Formation complète avec mise en autonomie — 3 h 30

30 min	Comprendre Les principes physiologiques de l'éveil musculaire et les 3 familles d'exercices. Ce qu'on ne fait pas (étirements statiques prolongés, efforts maximaux). Les gestes et postures à risque du poste de travail, et pourquoi la préparation du corps les rend moins traumatisants.
45 min	Les exercices de base Pratique guidée des exercices fondamentaux, des cervicales aux chevilles : mobilisation, étirements dynamiques, activation.

30 min	Adapter à son poste Construction d'une séquence personnalisée selon le type de poste. Chacun repart avec sa propre routine. Rappel des principes de base de la manutention et du maintien postural, appliqués aux situations réelles du poste.
1 h	Animer une séquence Les clés d'une animation réussie, puis mise en situation : chacun anime sa séquence devant le groupe, avec feedback.
25 min	Évaluation et autonomie Évaluation des acquis, construction du planning hebdomadaire d'éveil, remise des attestations.

Les informations pratiques

Public	Tout salarié, tous secteurs - priorité postes physiques, répétitifs et sédentaires prolongés
Prérequis	Aucun - accessible à toute condition physique
Durée	Sensibilisation 1h Formation complète 3h30 avec mise en autonomie
Effectif	4 à 15 participants (sensibilisation 1h) ; 4 à 12 (formation 3h30)
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise - Sur le lieu de travail ou un espace dédié
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 93 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 93 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 330 € HT.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi.
Qui dispense	Ostéopathe, kinésithérapeute, coach sportif santé ou STAPS référencé(e) Integraall
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.
Sanction	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr