ECHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS AU POSTE DE TRAVAIL

PROGRAMME

Comprendre et prévenir les TMS
- Expliquer l'installation et l'évolution des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- Connaître les facteurs de risque professionnels et personnels
- Identifier le siège et le type des douleurs physiques
- S'appuyer sur les recommandations d'activité physique en entreprise dans la prévention des TMS

Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire
- Concevoir des exercices de prévention au poste de travail :
  - les gestes qui soulagent : exercices pour la nuque et les épaules, les coudes et les avant-bras, les poignets et les doigts, le dos
  - conseils et hygiène de vie
  - prévenir les tendinopathies et le syndrome du canal carpien
  - soulager lumbago et sciatique

Etre acteur de la prévention des TMS
- Intégrer la pause active
- Sensibiliser sur l'importance des échauffements et des étirements
- Proposer des exercices adaptés aux postes de travail
- Etablir des priorités selon les types de postes

Intégrer cette action de prévention au quotidien
- S'échauffer et se préparer à l'activité professionnelle
- Mise en situation des participants
- Acquérir une facilité de réalisation
- Favoriser la récupération
- Contrebalancer les contraintes professionnelles
- Faciliter les pratiques individuelles et collectives
- Accompagner les équipes de préventeurs et managers
- Utiliser des outils pédagogiques et des solutions innovantes (Borne interactive, vidéo, schéma, photo...)

Communiquer sur l'action collective de prévention
- Expliquer la complémentarité de l'ergonomie avec la prévention active
- Disposer d'expériences d'entreprises
- Présenter un projet de prévention
- S'appuyer sur des rapports et études scientifiques
- Communiquer sur les bienfaits de l'activité physique pour convaincre
- Optimiser les outils de communication interne

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES
08 au 10 septembre 2026
03 au 05 mars 2027
12 au 14 mai 2027
08 au 10 septembre 2027

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		RÉF.
3 jours	**2730 € ht** repas inclus	**ECHA**

Plan d'action TMS

OBJECTIF

Intégrer une prévention active des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) avec la mise en place au poste de travail d'échauffements et d'exercices de soulagement articulaire et musculaire

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Mener et animer de façon conviviale et efficace des temps d'échauffement ou d'exercices au poste de travail
- Proposer des étirements adaptés selon le type de poste ou les douleurs ressenties
- Concevoir des enchaînements selon les horaires (en prise de poste, temps de pause active, travail de nuit...)
- Transmettre des messages de prévention et favoriser une détection précoce des TMS
- Sensibiliser les opérateurs et l'encadrement à la prévention des TMS
- Devenir une personne relais dans l'entreprise pour pérenniser les actions de prévention active

PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnel des services de prévention et de santé au travail
- Membre du CSE, responsable production, animateur PRAP
- Salarié référent en prévention active
- Professionnel du sport disposant d'une carte professionnelle à jour
- Masseur-kinésithérapeute diplômé

INCLUS
Module e-learning
«Echauffements au poste de travail»

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
CHRISTOPHE ANDRÉ

- Formateur, Consultant & Conférencier pour la prévention des TMS et maux de dos
- Préparateur Physique
- Ancien athlète de Haut Niveau Élite en Voile

«Les échauffements et les étirements au poste de travail sont des maillons essentiels de la prévention des TMS. Cependant, leur mise en oeuvre pose souvent questions : Comment faire adhérer les salariés ? Comment adapter les actions en fonction des postes et de l'organisation du travail ? Comment impliquer les managers, quels résultats ... ?

A travers cette formation, nous vous proposons de partager notre expérience terrain dans la mise en place de la prévention active. Notre objectif est de vous transmettre les connaissances techniques, organisationnelles et opérationnelles pour que vous soyez en mesure de déployer un projet «Echauffements et étirements» adapté à l'organisation de votre structure.»

Christophe ANDRÉ

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION

VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.

VOTRE FORMATION

Pour faciliter l'acquisition de compétences, vous allez travailler sur des cas pratiques et bénéficier des retours d'expériences de votre consultant. La démarche pédagogique va s'articuler et s'enrichir des échanges entre participants et consultant.

VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

https://stagiaire.c3s.fr

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.

ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.

PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE

VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr