

TMS DES MÉTIERS SÉDENTAIRES : COMPRENDRE ET DEVENIR ACTEUR

Mettre en place un espace bien-être

PROGRAMME

TMS = Perturbateur d'efficacité

- Définir et comprendre le cheminement des douleurs
- Identifier les facteurs intrinsèques à l'entreprise
- Repérer les facteurs intrinsèques à l'individu
- Comprendre l'impact du stress

Ergonomie

- Respecter les principes de la position bureau
- Permettre l'économie articulaire et musculaire
- Adapter l'environnement oculaire et écran
- Faciliter la recherche du mouvement

Pathologies fréquentes, membres supérieurs et dos

- Comprendre le fonctionnement et le dysfonctionnement
- Identifier le chemin vers une solution

Prendre en main sa santé : puissance bien-être

- Adapter les réflexes alimentaires
- Mesurer l'importance de l'hydratation
- Faciliter de l'activité physique
- Qualité du sommeil
- Entretien son psychique
- Savoir utiliser le chaud ou le froid

Programme d'auto-prise en charge

- S'étirer : Une solution efficace et adaptée
- Apprendre le "top 5" des mouvements incontournables
- Découvrir un panel d'auto-soins pour tous

Exemple de mise en place d'un espace bien-être

- Utiliser des rouleaux de massage
- Utiliser des élastiques de résistance
- Installer tapis et ballon
- Connaître la table d'étirement
- Pratiquer 10 minutes pour se faire du bien

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 09 au 10 octobre 2025
- 09 au 10 mars 2026
- 18 au 19 juin 2026
- 01 au 02 octobre 2026

ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE
2 jours

2050 € ht
repas inclus

RÉF. EXER

OBJECTIF

Prévenir et agir contre les douleurs dues aux métiers sédentaires

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Détecter et connaître les différents types de douleurs possibles dans le dos
- Prévenir les risques par des mesures d'hygiène simples
- Intégrer des techniques de prévention au quotidien

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité
- Membre du CSE, intervenant en prévention des risques
- Responsable HSE QSE, chargé de prévention
- Tout salarié sédentaire

Santé physique
au travail



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation
directement depuis ce document PDF





Formation animée par :
JULIEN ALEXANDRE

- Masseur-kinésithérapeute D.E.
- Spécialisé en rhumatologie, traumatologie pathologie du sport, TMS au travail
- Formé en ostéopathie, certifié McKenzie et K-Taping

« Mon objectif est de vous faire prendre conscience de l'importance des mouvements et de la posture sur le système ostéoarticulaire, le vieillissement. Je vais vous aider à développer un regard avisé sur les postes de travail pour les analyser et vous positionner comme un acteur de la prévention des TMS. »

Je suis adepte d'une pédagogie active, basée sur l'échange et alternant des apports théoriques et des mises en situations pratiques »

Julien ALEXANDRE

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION



VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.



VOTRE CONSULTANT

Basé sur un discours résolument positif et dédramatisant par rapport à l'auto-soins, votre formateur vous apportera un panel de solutions pour agir contre les méfaits des postures assises. Ces techniques simples, peu chronophages et efficaces permettront à vos collaborateurs de rester dans leur zone de bien-être.



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 :

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



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).

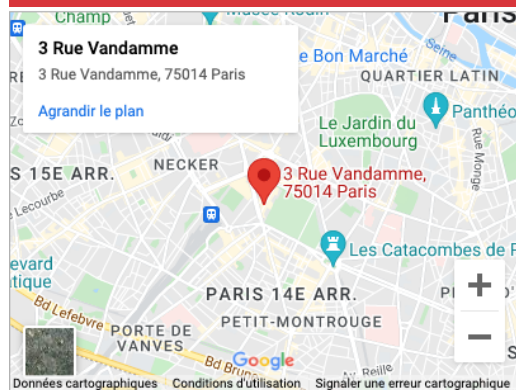
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

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



38 rue Arnold Dolmetsch 72000 LE MANS



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

www.c3s.fr