

# LÂCHEZPRISE



## CATALOGUE FORMATIONS

2026

*Lâchez-prise*  
AGITATEUR D'ÉMOTIONS

# FORMATION LÂCHEZPRISE

## GESTES ET POSTURES / LUTTE CONTRE LES TMS

PARCE QUE LES POSTES DE TRAVAIL SONT STANDARDS MAIS PAS LES GENS QUI Y TRAVAILLENT !

### OBJECTIFS

- Sensibiliser l'acteur à la prévention des TMS
- Utiliser au quotidien les principes d'échauffement actif
- Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.
- Limiter l'apparition de TMS
- Accompagner l'acteur sur son poste pour optimiser individuellement les risques de TMS liés à celui-ci

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Suivi individualisé via fiche remarque et apport théorique en direct sur le terrain  
Démonstratives, expérimentation et correction des postures, par chaque stagiaire à base d'exercices sur le terrain

#### MOYENS TECHNIQUES

Fiches remarques, démonstration technique sur poste, utilisation du matériel mis à disposition par l'entreprise, ...

#### MOYENS HUMAINS

Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

### ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un QCM.

### CONTENU

#### THEORIQUE

- Les fondamentaux sur les risques et la prévention des risques de blessure
- Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents. (TIPS, Astuces, Habitudes...)
- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles.

#### PRATIQUE

- Exercices d'échauffement
- Exercices de lever et de porter de charges
- Correction des gestes et postures à poste
- Exercices d'étirements et stretching
- Echange et démonstration sur le terrain

La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail.

Le programme de formation permet de répondre au décret du 3 septembre 1992.

Un entretien préalable avec le Responsable de l'établissement peut être nécessaire sur : l'étude des statistiques concernant les arrêts de travail associés.

La mise en évidence des problèmes rencontrés en termes de contraintes posturales.

L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec le matériel

### DURÉE

7 heures

### TYPE DU PUBLIC

Tout type de public

### PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

### EFFECTIFS

6 stagiaires minimum

### TARIF

Nous consulter

### MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS

3 semaines à 1 mois / demande via le site internet

### ACCESSIBILITÉ

Modalités d'accès de votre site à définir

# FORMATION LÂCHEZPRISE

## GESTES ET POSTURES INDIVIDUALISÉES

PARCE QUE LES POSTES DE TRAVAIL SONT STANDARDS MAIS PAS LES GENS QUI Y TRAVAILLENT !

### OBJECTIFS

- Sensibiliser l'acteur à la prévention des TMS
- Utiliser au quotidien les principes d'échauffement actif
- Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.
- Limiter l'apparition de TMS
- Accompagner l'acteur sur son poste pour optimiser individuellement les risques de TMS liés à celui-ci

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Suivi individualisé via fiche remarque et apport théorique en direct sur le terrain

Démonstratives, expérimentation et correction des postures, par chaque stagiaire à base d'exercices sur le terrain

#### MOYENS TECHNIQUES

Fiches remarques, démonstration technique sur poste, utilisation du matériel mis à disposition par l'entreprise, ...

#### MOYENS HUMAINS

Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

### ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un QCM.

### CONTENU

#### THEORIQUE

- Les fondamentaux sur les risques de blessure
- Les fondamentaux sur la prévention des risques de blessure
- TIPS "Comment les éviter"

#### PRATIQUE

- Exercices d'échauffement
- Exercices de lever et de porter de charges
- Correction des gestes et postures à poste
- Exercices d'étirements et stretching
- Echange et démonstration sur le terrain

La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail.

Le programme de formation permet de répondre au décret du 3 septembre 1992.

Un entretien préalable avec le Responsable de l'établissement peut être nécessaire sur : L'étude des statistiques concernant les arrêts de travail associés.

La mise en évidence des problèmes rencontrés en termes de contraintes posturales.

L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec le matériel existant sur le site.

### DURÉE

1,5 heures par stagiaire (ajustable en fonction du besoin identifié)

### TYPE DU PUBLIC

Tout type de public

### PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

### EFFECTIFS

6 stagiaires minimum

### TARIF

Nous consulter

### MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS

3 semaines à 1 mois / demande via le site internet

### ACCESSIBILITÉ

Modalités d'accès de votre site à définir

# FORMATION LÂCHEZPRISE

## FORMATION À L'ANIMATION DE SÉANCES D'ÉVEIL MUSCULAIRE

FORMEZ VOS MANAGERS À DEVENIR ACTEURS DE LA PRÉVENTION DES TMS DANS VOTRE ENTREPRISE !

### OBJECTIFS

- Mettre en œuvre l'animation une séance d'échauffement pré-prise de poste
- Appliquer au quotidien les principes d'échauffement actif au poste de travail, en lien avec celui-ci.
- Employer les principes d'étirements et stretching et de récupération active au poste de travail.
- Sensibiliser le personnel à la mise en place et à la pérennisation de l'éveil musculaire
- Amélioration de la coordination et de la vigilance.
- Limitation des risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Démonstratives et expérimentation par chaque stagiaire de différents exercices d'échauffement.

#### MOYENS TECHNIQUES

Apport théorique via affichage A3, supports papier et pratique sur le terrain.

#### MOYENS HUMAINS

Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

### ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un QCM, et d'observation d'une animation

### DURÉE

12 séances (ajustable en fonction du besoin identifié)

### TYPE DU PUBLIC

Manager / Chefs d'Équipes

### PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

### EFFECTIFS

6 stagiaires maximum

### TARIF

Nous consulter / sur devis

### MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS

2 à 3 mois / demande via le site internet

### ACCESSIBILITÉ

Modalités d'accès de votre site à définir

### CONTENU

#### THEORIQUE

Les fondamentaux de l'animation : • Comment réussir son animation • Comment optimiser son temps d'intervention

L'organisation d'une séance d'éveil musculaire  
Choisir les exercices adaptés aux situations de travail rencontrées par les équipes

Accompagnement et suivi personnalisé des opérateurs

#### PRATIQUE

Participation à une séance d'éveil musculaire  
Prise en charge une partie des exercices  
Animation séance éveil musculaire complète

La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail.

Le programme de formation permet de répondre au décret du 3 septembre 1992.

Un entretien préalable avec le Responsable de l'établissement peut être nécessaire sur : L'étude des statistiques concernant les arrêts de travail associés.

La mise en évidence des problèmes rencontrés en termes de contraintes posturales.

L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec le matériel existant sur le site.

# FORMATION LÂCHEZPRISE

## ACTEUR DE MA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

**PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ET PRÉVENIR LES TMS : SQVT, GESTES, POSTURES ET ECHAUFFEMENT !**

### OBJECTIFS

- Initiation à l'échauffement au travail
- Utiliser au quotidien les principes d'échauffement actif.
- Inciter à l'utilisation au quotidien des principes d'étirements et stretching.
- Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.
- Limiter l'apparition de TMS

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apport théorique via supports papiers, Quizz, diaporama et pratique sur le terrain  
Démonstratives et expérimentation par chaque stagiaire de différents exercices

#### MOYENS TECHNIQUES

PC , vidéoprojecteur, ressources multimédia et paperboard.

Petit matériel (élastiques,...)

#### MOYENS HUMAINS

Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

### ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un QCM.

### CONTENU

#### THEORIQUE

- Les fondamentaux du corps humain
- Les fondamentaux sur les risques de blessure
- Les fondamentaux sur la prévention des risques de blessure
- TIPS "Comment les éviter"

#### PRATIQUE

- Exercices d'échauffement
- Exercices de lever et de porter de charges
- Exercices d'étirements et stretching

La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail.

Le programme de formation permet de répondre au décret du 3 septembre 1992.

Un entretien préalable avec le Responsable de l'établissement peut être nécessaire sur :L'étude des statistiques concernant les arrêts de travail associés.

La mise en évidence des problèmes rencontrés en termes de contraintes posturales.

L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec le matériel existant sur le site.

### DURÉE

7 heures (ajustable en fonction du besoin identifié)

### TYPE DU PUBLIC

Tout type de public

### PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

### EFFECTIFS

10 stagiaires maximum

### TARIF

Nous consulter

### MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS

3 semaines à 1 mois/demande via le site internet

### ACCESSIBILITÉ

Modalités d'accès de votre site à définir

# FORMATION LÂCHEZPRISE

## FORMATION OFFICE TRAINING: LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

FORMEZ VOS SALARIÉS À DEVENIR ACTEURS DE LEUR SANTÉ DANS VOTRE ENTREPRISE !

### OBJECTIFS

- Différencier la sédentarité, l'inactivité et la sédentarité
- Connaître les effets de la sédentarité
- Contrer la sédentarité au quotidien
- Limiter les arrêts de travail

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apport théorique via supports papiers, Quizz, diaporama et pratique sur le terrain  
Démonstratives et expérimentation par chaque stagiaire de différents exercices

#### MOYENS TECHNIQUES

PC , vidéoprojecteur, ressources multimédia et paperboard.

Petit matériel (élastiques,...)

#### MOYENS HUMAINS

Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

### ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un QCM.

### DURÉE

7H (ajustable en fonction du besoin identifié)

### TYPE DU PUBLIC

Tout type de public "sédentaire"

### PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

### EFFECTIFS

15 stagiaires maximum

### TARIF

Nous consulter

### MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS

1 à 2 mois / demande via le site internet

### ACCESSIBILITÉ

Modalités d'accès de votre site à définir

### CONTENU

#### THEORIQUE

La sédentarité

- Les causes
- Les effets
- Les moyens et outils pour la prévenir

#### PRATIQUE

Mise en pratique :

- Exercices d'échauffement
- Exercices d'activation au travail sur poste de type « administratif »
- Exercices d'étirements et stretching

# FORMATION LÂCHEZPRISE

## FORMATION À LA MISE EN PLACE D'UNE DÉMARCHÉ D'ÉVEIL MUSCULAIRE EN ENTREPRISE

FORMEZ VOS MANAGERS À DEVENIR ACTEURS DE LA PRÉVENTION DES TMS DANS VOTRE ENTREPRISE !

### OBJECTIFS

- Mettre en oeuvre une démarche de lutte contre les TMS et contre la sédentarité
  - Comprendre es grands axes de l'éveil musculaire au travail et les bienfaits (contenu théorique)
  - Mettre en oeuvre l'animation une séance d'échauffement pré-prise de poste
  - Appliquer au quotidien les principes d'échauffement actif au poste de travail, en lien avec celui-ci.
  - Employer les principes d'étirements et stretching et de récupération active au poste de travail.
- Sensibiliser le personnel à la mise en place et à la pérennisation de l'éveil musculaire
- Limitation des risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.
  - Faire perdurer dans le temps la démarche

### DURÉE

2 jours et demi + 4 réunions

### TYPE DU PUBLIC

Manager / Chefs d'Équipes

### PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

### EFFECTIFS

Prévu pour 1 stagiaire (6 stagiaires maximum)

### TARIF

Devis en pièce jointe

### MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS

2 à 3 mois / demande via le site internet

### ACCESSIBILITÉ

Modalités d'accès de votre site à définir

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Démonstratives et expérimentation du stagiaire de différents exercices d'échauffement et de lutte contre la sédentarité .

#### MOYENS TECHNIQUES

Apport théorique via diaporama, échanges affichage A3, supports papier et pratique sur le terrain.

#### MOYENS HUMAINS

Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

### ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un QCM, et d'observation d'une animation

# FORMATION À LA MISE EN PLACE D'UNE DÉMARCHE D'ÉVEIL MUSCULAIRE EN ENTREPRISE

## CONTENU

### THEORIQUE

Formation en présentiel (sur place dans votre entreprise)

### JOURNÉE 1

- Définition de vos problématiques suite à l'analyse des résultats du questionnaire
- Les grands axes de l'éveil musculaire au travail et les bienfaits (contenu théorique)
- Présentation de notre méthode (contenu théorique)
- Comment trouver les référents
- Etude de poste et définition des lieux et des exercices d'échauffement

### JOURNÉE 2

- Comment construire et animer une séance (travaux pratique et mise en situation sur le terrain)
- Vous former au bases de l'éveil musculaire pré-prise de poste
- Faire adhérer vos équipes au projet (Travaux pratique/utilisation de nos outils pour planifier la démarche)
- Mise en place de la démarche (rétroplanning)
- Appliquer le principe de récurrence / responsabiliser vos équipes
- Suivre et analyser l'évolution de la démarche (3 rendez-vous en visio)

### DEMI-JOURNÉE 3 MATIN

- Mettre en place une démarche de lutte contre la sédentarité : Pourquoi ?
- Office training sur les postes administratif
- Réflexion sur les démarches supplémentaires à mettre en place pour lutter efficacement contre la sédentarité
- Evaluation des acquis sous forme de Quizz

Les fondamentaux de l'animation : • Comment réussir son animation • Comment optimiser son temps d'intervention

L'organisation d'une séance d'éveil musculaire

Choisir les exercices adaptés aux situations de travail rencontrées par les équipes

Accompagnement et suivi personnalisé des opérateurs

### PRATIQUE

Participation à une séance d'éveil musculaire

Prise en charge une partie des exercices

Animation séance éveil musculaire complète

La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail.

Le programme de formation permet de répondre au décret du 3 septembre 1992.

Un entretien préalable avec le Responsable de l'établissement peut être nécessaire sur : l'étude des statistiques concernant les arrêts de travail associés.

La mise en évidence des problèmes rencontrés en termes de contraintes posturales.

L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec le matériel existant sur le site.

# FORMATION LÂCHEZPRISE

## ALIMENTATION - SANTÉ: LIMITER LE RISQUE DE TMS

APPRENEZ COMMENT ÉQUILIBRER VOS ASSIETTES POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE SUR VOTRE SANTÉ !

### OBJECTIFS

- Comprendre les principes de l'alimentation santé
- Utiliser au quotidien les principes d'équilibre alimentaire
- Ancrer les habitudes de bonne pratique alimentaire sur le long terme
- Sensibiliser l'acteur à la prévention des TMS
- Améliorer sa qualité de vie
- Limiter les risques d'apparition de TMS

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apport théorique via supports papiers, Quizz, diaporama  
Démonstratives et expérimentation par chaque stagiaire (ex: recette...)

#### MOYENS TECHNIQUES

PC , vidéoprojecteur, ressources multimédia et paperboard.  
Petit matériel cuisine

#### MOYENS HUMAINS

Formatrice qualifiée, ayant une connaissance approfondie en alimentation santé.

### ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un QCM.

### CONTENU

#### THEORIQUE

- Les fondamentaux de l'Alimentation - Santé ?
- Notions sur la connaissance des apports nécessaires à notre organisme (Lipide/Protéines/Glucides/Fibres)
- L'importance du rôle de l'Hydratation
- Qu'est ce qu'un Indice Glycémique
- Focus sur les protéines
- Les outils nécessaire à l'ancrage d'une alimentation-santé

#### PRATIQUE

- Fabrication d'une collation
- Décryptage d'étiquettes de produit alimentaire
- Apport de recettes
- Adaptation de l'alimentation santé en rapport à l'organisation du travail et aux envie du stagiaire

Un entretien préalable avec le Responsable de l'établissement peut être nécessaire sur :L'étude des statistiques concernant les arrêts de travail associés.

### DURÉE

4 heures (ajustable en fonction du besoin identifié)

### TYPE DU PUBLIC

Tout type de public

### PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

### EFFECTIFS

6 stagiaires minimum

### TARIF

Nous consulter

### MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS

3 semaines à 1 mois / demande via le site internet

### ACCESSIBILITÉ

Modalités d'accès de votre site à définir

**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée  
au titre de la catégorie d'action suivante :

**ACTIONS DE FORMATION**

**CONTACT: 06 62 39 23 33**  
**contact@lachezprise.fr**

**WWW.LACHEZPRISE.FR**

*Lâcher*  
AGITATEUR D'ÉMOTIONS  
*prise*