FORMATION

TMS
SQVT
ECHAUFFEMENTS

by Lâcher Prise
AGITATEUR D'ÉMOTIONS

CATALOGUE FORMATION

2026



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

FORMATION TMS SQVT ECHAUFFEMENTS

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

GESTES ET POSTURE / 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 dsposition par l'entreprise, ...
Moyens humains
Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

Évaluation

Evaluation initiale et finale des acquis sous forme de QCM.

Contenu

Théorique
- 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

Durée

7 heures

Type de public

Tout public

Prérequis

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

Effectifs

6 stagiaires minimum

Tarif

Nous consulter

Modalités/délais d'accès

3 semaines à 1 mois / demande via le site internet ou par téléphone

Accessibilité

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations aux situations pouvant se présenter.

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 et 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 LP TMS SQVT ECHAUFFEMENTS

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

GESTES ET POSTURE INDIVIDUALISÉ

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

Évaluation

Evaluation initiale et finale des acquis sous forme de QCM.

Durée

1,5h par stagiaire (adaptable)

Type de public

Tout public

Prérequis

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

Effectifs

6 stagiaires minimum

Tarif

Nous consulter

Modalités/délais d'accès

3 semaines à 1 mois / demande via le site internet ou par téléphone

Accessibilité

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations aux situations pouvant se présenter.

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 dsposition par l'entreprise, ...
Moyens humains
Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

Contenu

Théorique

- **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...)**

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 et 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 TMS SQVT ECHAUFFEMENTS

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

ANIMATION D'UNE SÉANCE D'ÉVEIL MUSCULAIRE

Formez vos managers à devenir acteurs de la prévention des TMS dans votre entreprise !

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

Moyens techniques
Fpport théorique via affichage A3, supports papier et pratique sur le terrain.

Moyens humains
Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

Évaluation

Evaluation initiale et finale des acquis sous forme de QCM.

Contenu

Théorique
- 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 au 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

Durée

12 séances (ajustable)

Type de public

Manager / Chef d'équipe

Prérequis

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

Effectifs

6 stagiaires minimum

Tarif

Nous consulter / Sur devis

Modalités/délais d'accès

2 à 3 mois / demande via le site internet ou par téléphone

Accessibilité

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations aux situations pouvant se présenter.

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 et 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 TMS SQVT ECHAUFFEMENTS

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

ANIMATION D'UNE SÉANCE D'ÉVEIL MUSCULAIRE

Formez vos équipiers à devenir acteurs de la prévention des TMS dans votre entreprise !

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

Moyens techniques
Fpport théorique via affichage A3, supports papier et pratique sur le terrain.

Moyens humains
Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

Évaluation

Evaluation initiale et finale des acquis sous forme de QCM.

Contenu

Théorique
- 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 au 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

Durée

4 heures

Type de public

Tous public

Prérequis

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

Effectifs

8 stagiaires maximum

Tarif

Nous consulter / Sur devis

Modalités/délais d'accès

2 à 3 mois / demande via le site internet ou par téléphone

Accessibilité

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations aux situations pouvant se présenter.

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 et 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 TMS SQVT ECHAUFFEMENTS

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

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

Evaluation initiale et finale des acquis sous forme de QCM.

Contenu

Théorique
- 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 port 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 et 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

Type de public

Tous public

Prérequis

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

Effectifs

10 stagiaires maximum

Tarif

Nous consulter / Sur devis

Modalités/délais d'accès

3 semaines à 1 mois / demande via le site internet ou par téléphone

Accessibilité

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations aux situations pouvant se présenter.

FORMATION TMS SQVT ECHAUFFEMENTS

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

OFFICE TRAINING : LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Formez vos salariés à devenir acteurs de leur santé dans votre entreprise !

Objectifs

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

Évaluation

Evaluation initiale et finale des acquis sous forme de QCM.

Durée

7 heures (ajustable)

Type de public

Tous public sédentaire

Prérequis

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

Effectifs

15 stagiaires maximum

Tarif

Nous consulter / Sur devis

Modalités/délais d'accès

1 à 2 mois / demande via le site internet ou par téléphone

Accessibilité

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations aux situations pouvant se présenter.

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.

Contenu

Théorique
- La sédentarité
- Les causes
- Les effets
- Les moyens et outils pour la prévenir

Pratique
- Exercices d'échauffement
- Exercices d'activation au travail sur poste de type « administratif »
- Exercices d'étirements et stretching
- Apporter des conseils concrets et applicables au quotidien (pauses actives, micro-mouvements, posture de travail, prévention des TMS, etc)

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 et 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 TMS SQVT ECHAUFFEMENTS

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

MISE EN PLACE D'UNE DÉMARCHE D'ÉVEIL MUSCULAIRE EN ENTREPRISE 1/2

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 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
- Limitation des risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.
- Faire perdurer dans le temps la démarche

Durée

2 journées et demi + 4 réunions

Type de public

Tous public sédentaire

Prérequis

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

Effectifs

15 stagiaires maximum

Tarif

Nous consulter / Sur devis

Modalités/délais d'accès

1 à 2 mois / demande via le site internet ou par téléphone

Accessibilité

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations aux situations pouvant se présenter.

Modalités pédagogiques

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

Moyens techniques
PC , vidéoprojecteur, ressources multimédia et paperboard.
Petit matériel (élastiques,...)

Moyens humains
Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

Évaluation

Evaluation initiale et finale des acquis sous forme de QCM.

FORMATION TMS SQVT ECHAUFFEMENTS

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

MISE EN PLACE D'UNE DÉMARCHE D'ÉVEIL MUSCULAIRE EN ENTREPRISE 2/2

Formez vos managers à devenir acteurs de la prévention des TMS dans votre 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 lieus 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 au 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.
êLa 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 TMS SQVT ECHAUFFEMENTS

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

ALIMENTATION SANTÉ : LIMITER LES RISQUES 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'équilibrage 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

Évaluation

Evaluation initiale et finale des acquis sous forme de QCM.

Durée

4 heures (ajustable)

Type de public

Tous public

Prérequis

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

Effectifs

6 stagiaires minimum

Tarif

Nous consulter / Sur devis

Modalités/délais d'accès

3 semaines à 1 mois / demande via le site internet ou par téléphone

Accessibilité

Nous nous engageons à prendre en compte les candidatures des personnes en situation de handicap et à étudier les éventuelles adaptations de nos formations aux situations pouvant se présenter.

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.

Contenu

Théorique
- Les fondamentaux de l'Alimentation - Santé ?
- Notions sur les apports nécessaires à notre organisme (Lipide/Protéines/Glucides/Fibres)
- L'importance 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
- Réalisation 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 envies du stagiaire

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 et 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.



contact: 06 62 39 23 33

contact@lachezprise.fr

www.lachezprise.fr

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

ACTIONS DE FORMATION