



CINÉSIS
SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ

**CATALOGUE DES
PRESTATIONS**



Engagez-vous dans la santé de vos collaborateurs

Des solutions innovantes pour améliorer la santé, le bien-être et la performance au travail, grâce à une approche personnalisée et professionnelle.

CINÉSIS SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ - enregistré sous le numéro **938 391 711** auprès du Greffe du Tribunal de Commerce de Paris - Siège social : 326 rue des Pyrénées, 75020 PARIS
R.C.S. PARIS - SIRET : 938 391 711 00018 - Code NAF : 7022Z - NDA : 11 75 71669 75

www.cinesis.fr - E-mail : info@cinesis.fr

Sommaire :

Nos formations T.M.S :

Formation de prévention sur les risques liés à la sédentarité	Page 4
Formation gestes et postures dans les métiers de l'industrie	Page 6
Formation gestes et postures des métiers de la restauration et de l'hôtellerie	Page 8
Formation gestes et postures des métiers du bâtiment	Page 10
Formation gestes et postures des métiers du soin et de l'accompagnement	Page 12
Formation gestes et postures des métiers en extérieur	Page 14
Formation gestes et postures du travail devant écran	Page 16
Formation gestes et postures en centre de recherche et laboratoire	Page 18
Formation gestes et postures pour le personnel d'accueil et de surveillance	Page 20
Formation gestes et postures pour le télétravail	Page 22
Formation gestes et postures pour les hôtes(ses) de caisse	Page 24
Formation gestes et postures pour les métiers de l'art et de l'artisanat	Page 26
Formation gestes et postures pour les métiers de l'image, du son et du spectacle	Page 28
Formation gestes et postures pour les métiers de la petite enfance	Page 30
Formation gestes et postures pour les métiers du transport	Page 32
Formation gestes et postures, port de charges et manutentions	Page 34
Étude de poste personnalisée en petit groupe de 1 à 3 personnes avec rdv individuel	Page 36
Formation référent Santé	Page 38

Nos animations santé au travail:

Réveil musculaire collectif Cinésis	Page 40
Prévention des blessures musculaires dans le domaine sportif	Page 42
Journée Sécurité et Santé au travail Safety day	Page 44

Nos formations R.P.S

Formation Intelligence Motrice et Décisionnelle I.M.D	Page 46
Formation pour lutter contre la Sédentarité Mentale	Page 48
Formation Optimisation de la Gestion du Stress au travail	Page 50



FORMATION DE PRÉVENTION SUR LES RISQUES LIÉS À LA SÉDENTARITÉ

Cette formation a été conçue pour pouvoir comprendre comment fonctionne le corps humain et comment il est possible d'optimiser son état de forme, de santé, de concentration, de fatigue afin d'améliorer son efficacité tout en améliorant sa qualité de vie au travail et à la maison.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir les conséquences de la sédentarité et l'apparition de troubles musculo-squelettiques (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique adaptée aux contraintes du travail devant écran.
- Optimiser ses habitudes de vie, d'organisation du quotidien pour diminuer l'impact de la sédentarité sur le corps humain.
- Comprendre les enjeux liés à l'hygiène de vie : nutrition, hydratation, sommeil, activités physiques et leur incidence sur le capital santé, sur son travail et sa vie quotidienne.



PUBLIC

Personnel en situation de sédentarité



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les conséquences de la sédentarité sur le corps humain et les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Principes de la gestion du capital santé et énergétique en préservant la sécurité physique**
- **Optimisation de l'organisation d'une journée de travail (du réveil au coucher)**
- **Les facteurs d'amélioration de l'hygiène de vie :**
 - Optimisation de l'alimentation : fonctionnement du corps humain face aux apports nutritifs
 - Optimisation de la fatigue : concentration, impact de l'alimentation, impact du sommeil (les différents cycles, l'endormissement, les micro-siestes), du rythme de vie et la consommation d'excitants.
- **Les solutions concrètes pour modifier ses habitudes progressivement et intelligemment :**
 - L'activité sportive : incidences bénéfiques, respect des principes de progressivité et de non douleur, comment choisir son activité
 - L'alimentation : Que faut il manger et quand ?
- **Apprentissage des stratégies Cinésis : « le réveil musculaire collectif et la minute capital santé Cinésis », les outils concrets pour contrer progressivement les effets de la sédentarité.**

Modalités pédagogiques

Support visuel pour faciliter la compréhension.

- **Mise en situation des participants** situations à résolution de problèmes.
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**

FORMATION GESTES ET POSTURES DANS LES MÉTIERS DE L'INDUSTRIE

Ingénieur(e), technicien(ne), pilote de système de production industrielle, chaudronnier(e), ajusteur(rice), opérateur(rice) de fabrication, roboticien(ne), conducteur(rice).

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique adaptée aux contraintes des métiers de l'industrie concernés par le port de charges, par la répétition de gestes et des cadences de travail élevées.
- Optimiser l'utilisation du corps lors des différentes tâches à effectuer et à l'importance de l'utilisation des équipements de protection individuelle.
- Contribuer à améliorer la qualité de vie au travail et créer une inertie autour de la prévention de la santé au travail et de l'hygiène de vie.



PUBLIC

Métiers de
l'industrie



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des différents postes de travail :**
 - Postures statiques debout ou assis prolongés
 - Postures contraignantes et manipulation de charges, d'équipements et de machines outils.
 - Facteurs environnementaux (cadence élevée, bruit, chaleur, odeur)
- **L'aménagement du poste de travail :**
 - Postures à adopter en fonction des tâches à effectuer
 - Mise en situation pratique consacrée à la répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle et à l'utilisation des équipements de protection individuel
- **Comment optimiser l'utilisation de son corps :**
 - Économie capital santé vs économie énergétique
 - Hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique, fatigue et sommeil
- **L'échauffement musculaire :**
 - Définition et intérêt
 - Apprentissage et mise en place du « réveil musculaire Cinésis »

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire ».
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LA RESTAURATION ET L'HÔTELLERIE

La formation gestes et postures pour le personnel de restauration et d'hôtellerie prévient les risques physiques liés aux efforts, postures prolongées et mouvements répétitifs, en proposant des stratégies ergonomiques pour lutter contre les troubles musculosquelettiques.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique pour les manipulations techniques répétées et le port de charge dans des postures contraignantes.
- Former les stagiaires à une utilisation optimale du corps lors des différentes tâches à effectuer.
- Contribuer à améliorer la qualité de vie au travail et créer une inertie autour de la prévention de la santé au travail et de l'hygiène de vie dans votre entreprise.



PRÉREQUIS

Aucun



PUBLIC

Métiers de la restauration
et de l'hôtellerie



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des différents postes de travail :**
 - Lors des manipulations : flexions, rotations, inclinaisons du buste, vigilance sur la posture de la tête, épaules, coudes et poignets
 - Etude des ports de charge de matières premières ou blanchisserie
 - Analyse des postures contraignantes et répétées avec manipulations techniques (au sol , en hauteur), des gestes répétitifs : service, cuisine, entretien chambres et salles
- **Gestion du capital santé et d'énergie en préservant la santé : le choix ergonomique**
- **Mise en situation pratique :**
 - Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle.
 - Postures à adopter en fonction des tâches à effectuer en situation réelle
 - Résolution des problèmes rencontrés
- **Intérêt de l'échauffement, des étirements et du renforcement musculaire**
 - Introduction au « réveil musculaire collectif Cinésis » et à la minute santé « Cinésis »
 - Hygiène de vie : sommeil, nutrition, hydratation, activité physique.

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire ».
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES DES MÉTIERS DU BÂTIMENT

Carreleurs/ses, carreleurs/ses-mosaïstes, charpentier(e), chef(fe) de chantier, conducteur/rice d'engins, peintres, électriciens/nes, plombiers/ières, plaquistes, maçons/nes.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique pour le port de charges, manutentions et manipulations techniques dans des postures contraignantes.
- Acquérir une utilisation optimale du corps lors des différentes tâches à effectuer et à l'importance de l'utilisation des équipements de protection individuelle.
- Contribuer à améliorer la qualité de vie au travail et créer une inertie autour de la prévention de la santé au travail et de l'importance de l'hygiène de vie.



PUBLIC

Travailleurs(euses)
du bâtiment



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des différents postes de travail :**
 - Manutentions, flexions, rotations, inclinaisons du buste, travail actif des membres inférieurs pour tous les déplacements de charge
 - Analyse des postures contraignantes et répétées liées à l'utilisation d'équipements de manutention (charriots élévateurs, diables, tire palettes, charriots de surélévation, outils spécifiques)
- **Principes de gestion du capital santé et d'énergie : imposer des choix ergonomiques au cerveau**
- **Solutions concrètes pour optimiser les tâches à effectuer :**
 - Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle avec le simulateur HAPO qui donne en direct les contraintes articulaires exercées par les gestes effectués
 - Gestion des rythmes intenses et contraintes environnementales
 - Intérêts de l'échauffement, les étirements et le renforcement musculaire
 - Apprentissage du « réveil musculaire collectif Cinésis »
 - Importance de l'hygiène de vie : sommeil, nutrition, hydratation, activité physique

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire ».
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES DES MÉTIERS DU SOIN ET DE L'ACCOMPAGNEMENT

Personnel hospitalier, centres de soins, auxiliaires de vie, EHPAD, aides à domicile, éducateur(trice)s spécialisé(e)s.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique pour les transferts et les soins pour le personnel travaillant auprès de patients.
- Acquérir une utilisation optimale du corps lors des différentes tâches à effectuer avec un matériel adapté en respectant les principes d'économie articulaire.
- Contribuer à améliorer la qualité de vie au travail en adoptant les bons réflexes santé.



PUBLIC

Métiers du
soin



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques pour les métiers du soin et de l'accompagnement.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des postures :**
 - Avec le patient : lors des transferts, soins, repas, changes et toilettes
 - Sans le patient : entretiens des locaux, nettoyage des outils de soins, travail à l'office ou cuisine
- **Principes de gestion du capital santé et d'énergie : le choix ergonomique**
- **Solutions concrètes pour optimiser les tâches à effectuer :**
 - Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle grâce à l'application HAPO qui permet de voir où s'exercent les surcharges articulaires
 - Intérêts de l'échauffement, l'étirement et le renforcement musculaire
 - Importance de l'hygiène de vie : sommeil, nutrition, activité physique
 - Le « réveil musculaire collectif ou individuel Cinésis »

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire ».
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



CINÉSIS

SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ

8

PARTICIPANTS

FORMATION GESTES ET POSTURES DES MÉTIERS EN EXTÉRIEUR

Cette formation aborde la prévention des risques liés au port de charges, aux postures prolongées et aux conditions climatiques extrêmes (froid et chaleur) pour les conducteurs/conductrices de travaux, maçons/nes, géomètres, élagueurs/euses, couvreurs/euses et menuisiers/ères.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique pour le port de charges, manutentions, manipulations dans des postures contraignantes lors de conditions climatiques extrêmes.
- Optimiser l'utilisation de son corps lors des différentes tâches à effectuer en ayant des équipements de protection individuelle adaptés aux conditions climatiques.
- Contribuer à améliorer la qualité de vie au travail en sensibilisant les stagiaires à l'importance de l'hygiène de vie : alimentation, hydratation, sommeil et activité physique.



PUBLIC

Personnel travaillant
en extérieur



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies rencontrées lors de froid extrême : crampes/ douleurs, gerçures, engelures, troubles vasomoteurs, hypothermie
 - Les pathologies rencontrées lors de chaleur extrême : crampes, douleurs, malaise vagal, sudation excessive, déshydratation, troubles vasomoteurs, hyperthermie
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures sur un chantier
- **Les facteurs d'amélioration de l'hygiène de vie :**
 - Lors des manutentions : flexions, rotations, inclinaisons du buste, travail actif des membres inférieurs pour tous déplacements de charge
 - Analyse des postures prolongées et répétées liées à l'utilisation d'équipements de manutention, d'échelles, de cordages et manipulations d'outils liés à chaque activité
 - Gestion des rythmes intenses de travail et contraintes environnementales
- **Capital santé vs capital énergétique : ergonomie pour la sécurité physique.**
- **Conditions climatiques extrêmes : équipements de protection individuelle et obligations.**
- **Mise en situation pratique :**
 - Temps dédié à la répétition des stratégies ergonomiques via des jeux de rôle avec l'application Hapo.
- **Les muscles : les bons réflexes pour les conserver en bon état de marche !**
 - L'échauffement (intérêts et principes)
 - L'importance des étirements et du renforcement musculaire : pourquoi et comment les intégrer ?
 - Introduction et apprentissage du réveil musculaire collectif de Cinésis.
- **Impact de l'hygiène de vie sur le quotidien.**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire » avec l'application Hapo.
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LE TRAVAIL DEVANT ÉCRAN

Le travail devant écran est caractérisé par le fait de rester dans une position statique prolongée. Cette absence de mouvements génère des problématiques pour le corps humain. Aujourd'hui on utilise un écran partout : dans les transports, au travail, à la maison.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail.
- Acquérir une analyse critique sur ses habitudes posturales et faire ressortir les éléments qui ne sont cohérents avec une démarche de protection de son capital santé.
- Intégrer et adopter les solutions ergonomiques pour optimiser les incidences mécaniques des tâches à effectuer dans le cadre du travail derrière un écran.
- Adopter une bonne hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique et sommeil.



PUBLIC

Personnel travaillant
devant écran



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
 - Les principes de gestion du capital santé et d'énergie : le choix ergonomique
- **Étude de la posture assise prolongée statique et répétée devant un écran :**
 - Mise en avant des contraintes dues à une « mauvaise installation »
 - Poste de travail « idéal » à la maison, dans les transports, au bureau
- **L'aménagement du poste de travail :**
 - L'environnement, réglages des mobiliers de bureau, périphériques, les distances à respecter
 - Les problèmes du travail devant écran : fatigue visuelle, posture gênante, concentration
- **Les solutions pour optimiser les tâches à effectuer :**
 - La fatigue visuelle, le stress, la gestion du temps et la pause active peuvent être gérés par des techniques comme la règle 20-20-20, la méditation, l'alternance de positions et la "minute santé Cinésis"
- **La sédentarité :**
 - Définition, conséquences et solutions
 - Incidence de l'amélioration de l'hygiène de vie sur son travail et au quotidien : l'alimentation, l'hydratation, le sommeil et l'activité physique

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections posturales** en direct grâce à l'application HALO
- **Analyse et corrections posturales** sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire ».
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES EN CENTRE DE RECHERCHE ET LABORATOIRE

Cette formation permet de comprendre les enjeux liés à la prévention des risques lors du maintien de postures prolongées statiques avec un travail de précision des membres supérieurs associées au port de charge occasionnel.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail.
- Mise en place d'une stratégie ergonomique pour les manipulations techniques répétées et le port de charge, soumises à des règles de sécurité strictes.
- Intégrer et adopter les solutions ergonomiques pour optimiser les incidences mécaniques des tâches à effectuer d'un technicien de laboratoire.
- Contribuer à améliorer l'hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique et sommeil.



PUBLIC

Métiers de laboratoire
et de recherche



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des postes de travail lors des manipulations :**
 - Flexions, rotations, inclinaisons et posture des épaules, coudes, poignets
 - Travail des membres inférieurs lors des déplacements et en position debout prolongée
 - Analyse des postures pour effectuer les manipulations techniques
- **Différence entre le capital santé et le capital énergétique : faire les meilleurs choix posturaux sans léser le capital santé**
- **L'aménagement du poste de travail et postures à adopter en fonction des tâches à effectuer :**
 - Apprentissage des stratégies ergonomiques pour limiter les contraintes articulaires : les squats, les fentes, la fixation des omoplates, la position de la tête, la hauteur des mains
 - Mise en situation pratique : répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle
- **Amélioration de l'hygiène de vie :**
 - Alimentation, hydratation, sommeil et activité physique.
 - Apprentissage du « réveil musculaire collectif et de la minute capital santé Cinésis »

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales avec Hapo, en direct avec zone de « surcharge articulaire »
- **Résolutions des situations** à problèmes

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LE PERSONNEL D'ACCUEIL ET DE SURVEILLANCE

Hôte(sse) d'accueil, agent(e) de réception, standardiste, agent(e) d'information, agent(e) de surveillance de musée, salle de concert, site protégé ou commerce

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo-squelettiques (T.M.S) et accidents de travail
- Mettre en place des stratégies ergonomiques pour les métiers d'accueil et de surveillance.
- Optimiser l'utilisation du corps lors des différentes tâches à effectuer : poste devant écran et comptoir (assis ou debout), poste de surveillance (debout)
- Instaurer des routines actives pour les postures statiques, comme la "minute santé Cinésis".
- Adopter une bonne hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique et sommeil



PUBLIC

Métiers de l'accueil
et de la surveillance



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des postes de travail des métiers de l'accueil :**
 - Postures debout prolongées ou assise au comptoir, piétinement
 - Postures contraignantes et répétées liées à l'utilisation des équipements (registre, écran, téléphone)
 - Rythmes intenses, contraintes environnementales, manutentions, entretien
 - Analyse des phases actives et statiques, mise en avant des contraintes rencontrées
- **Différence entre capital santé et énergétique : choisir en préservant la sécurité physique.**
- **Aménagement du poste de travail et la posture à adopter en fonction des contraintes :**
 - Surveillance : apprentissage des routines de déplacement, gestion de son espace, alternance de positions (habitudes posturales), équipements de protection individuelle (chaussage, vêtements, ceintures lombaires), gestion du stress et de la communication
 - Accueil : réglages du matériel informatique, téléphone, matériel de bureau, organisation de l'espace, alternance des positions, gestion du stress et de la communication
- **Apprentissage de la minute santé « Cinésis » et du « réveil musculaire collectif Cinésis »**
- **Importance d'améliorer son hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique, sommeil et ses conséquences sur la vie quotidienne.**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales grâce à l'application Hapo sur vidéo.
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.
- **Importance de la pratique** : situations à résolution de problèmes.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LE TÉLÉTRAVAIL

Depuis l'épisode du COVID, le monde du travail s'est littéralement métamorphosé et le télétravail s'est imposé dans le monde professionnel. Cette transition s'est imposée brutalement et la situation a voulu qu'aucunes précautions n'aient été prises.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique adaptée aux contraintes du travail à domicile.
- Adopter les bons réflexes en matière d'organisation, de fatigue visuelle, de fatigue physique pour diminuer les répercussions des postures statiques prolongées sur l'organisme et leurs conséquences sur la sédentarité.
- Adopter une bonne hygiène de vie : alimentation, hydratation, sommeil et activité physique.



PUBLIC

Personnel en
télétravail



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude du poste de travail à la maison :**
 - Posture assise prolongée statique et répétée devant écran :
 - Contraintes dues à une « mauvaise installation »
- **Différence entre le capital santé et le capital énergétique : le choix ergonomique en préservant la sécurité physique.**
- **Aménagement du poste de travail à domicile :**
 - Comment s'installer correctement chez soi à moindre coût
 - Les pièges à éviter : le canapé, le lit, les tabourets, les ordinateurs portables ...
 - La posture à adopter en fonction des contraintes liées au travail à domicile
- **Les solutions pour optimiser sa concentration : lutter contre la fatigue**
 - Fatigue visuelle : règle 20-20-20, palming, yoga des yeux
 - Fatigue globale : micro-sieste, méditation, cohérence cardiaque (3-6-5), les pauses régulières
- **Apprentissage de la pause active avec la « minute santé Cinésis » : exercices simples pour se reconcentrer.**
- **Sensibilisation à l'hygiène de vie : alimentation, hydratation, sommeil, activité physique.**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo grâce à l'application Hapo
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**

FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES HÔTES(SES) DE CAISSE

Le personnel de caisse fait face à des contraintes variées, telles que des postures statiques répétées, des piétinements, des positions prolongées, des interactions constantes et le port de charge répété dans un environnement stressant.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo-squelettiques (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique pour le métier d'hôte(sse) de caisse.
- Optimiser l'utilisation du corps lors des différentes tâches à effectuer : position statique assis, debout prolongé derrière une caisse et port de charges.
- Mettre en place des routines actives : « minute santé » et « réveil musculaire collectif Cinésis ».
- Adopter une bonne hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique et sommeil.



PUBLIC

Métiers à mouvements
répétitifs



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des postes de travail du métier d'hôtes(se) de caisse :**
 - Postures debout prolongées ou assis derrière la caisse, rotations répétées du buste
 - Postures contraignantes et répétées liés à la manipulation des produits pour les scanner
 - Rythmes intenses, contraintes environnementales (froid, courants d'air, climatisation, chauffage), interactions avec le client (contraintes rencontrées)
- **Différences entre le capital santé et le capital énergétique : le choix ergonomique**
- **L'aménagement du poste de travail et la posture à adopter en fonction des contraintes :**
 - Réglages du mobilier, de la distance au tapis, distance des pieds avec le sol, distance avec l'écran
 - Alternance du sens de travail : de la droite vers la gauche, de la gauche vers la droite, pauses
- **Mise en situation :**
 - Résolution : alternance des poids, gestion des fruits, légumes et packs.
 - Apprentissage d'étirements, de renforcement musculaire, la « minute santé Cinésis ».
 - Apprentissage de stratégie pour pouvoir désamorcer une situation relationnelle difficile avec un client
- **Sensibilisation à l'hygiène de vie : sommeil, nutrition, hydratation, activité physique.**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo grâce à l'application Hapo.
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES MÉTIERS DE L'ART ET DE L'ARTISANAT

La formation gestes et postures pour les métiers de l'art et de l'artisanat prévient les risques liés à la couture, modélisme, menuiserie, verrerie, tannerie, BD, peinture et sculpture.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail.
- Prendre conscience de la nécessité de mise en place d'une stratégie ergonomique pour les manipulations techniques répétées, le port de charge et les gestes fins et précis.
- Intégrer et adopter les solutions ergonomiques pour optimiser les incidences mécaniques des tâches à effectuer d'un technicien de l'artisanat ou de l'art.
- Améliorer l'hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique, sommeil.



PUBLIC

Métiers de l'art et de l'artisanat



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des différents postes de travail :**
 - Manipulations, flexions, rotations, inclinaisons du buste, vigilance sur la tête, épaules, coudes, poignets, et travail actif des membres inférieurs pour les déplacements de charge
 - Évaluer le temps et les mouvements répétés lors des manipulations techniques et artistiques
- **Différences entre la gestion du capital santé et capital énergétique en préservant la sécurité physique : le choix ergonomique avant le choix énergétique.**
- **L'aménagement du poste de travail :**
 - Hauteur du plan de travail et du siège, assis/debout, les différentes postures statiques
 - Organisation de son temps de travail : les pauses visuelles, physiques
 - Discussion autour des outils, quelle prise ergonomique pour causer le moins de dégâts ?
- **Mise en situation pratique :**
 - Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de mise en situation
 - Mise en avant des problèmes spécifiques de chacun et résolutions
- **Importance de l'entretien musculaire :**
 - Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de mise en situation
 - Mise en avant des problèmes spécifiques de chacun et résolution
- **Améliorer l'hygiène de vie : sommeil, nutrition, hydratation, activité physique.**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire » avec l'application Hapo
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES MÉTIERS DE L'IMAGE, DU SON ET DU SPECTACLE

Photographe, caméraman/woman, ingénieur(e), régisseur(euse), assistant(e) de production.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail
- Mettre en place une stratégie ergonomique pour les manipulations répétées et le port de charge en tenant compte des contraintes du métier.
- Optimiser l'utilisation du corps lors des différentes tâches à effectuer et prendre en compte la gestion du stress.
- Contribuer à augmenter la qualité de vie au travail en sensibilisant les stagiaires sur l'impact de l'amélioration de leur hygiène de vie



PUBLIC

Métiers de l'image, du son et du spectacle



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des différents postes de travail :**
 - Lors des manipulations, flexions, rotations, inclinaisons du buste, travail actif des membres inférieurs pour les déplacements de charge
 - Analyse des postures contraignantes et répétées lors des manipulations techniques
- **Différences entre capital santé et capital énergétique : l'importance du choix ergonomique dans le travail sous stress**
- **Mise en situation pratique :**
 - Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle.
 - Parcours des situations à risques : ateliers sur le port de charge, optimisation des réglages sur les postes de travail
- **Le muscle : l'outil indispensable au mouvement**
 - L'échauffement musculaire : intérêt et impact
 - Les étirements musculaires et le renforcement musculaire : pourquoi et quand ?
 - Introduction au « réveil musculaire collectif Cinésis » et à la « minute santé Cinésis »
- **Comment améliorer son hygiène de vie (nutrition, hydratation, sommeil, activité physique) et quel est l'impact sur son quotidien ?**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire » grâce à l'application Hapo
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES MÉTIERS DE LA PETITE ENFANCE

La formation gestes et postures pour la petite enfance aide à prévenir les risques de pathologies liés aux différentes tâches à effectuer dans l'accompagnement et le soin d'enfants.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Prévenir les TMS et accidents en approfondissant les connaissances du corps.
- Mettre en place une stratégie ergonomique pour les manipulations et le port de charge auprès d'enfants.
- Acquérir une utilisation optimale du corps avec un matériel adapté et une économie articulaire.
- Sensibiliser aux bienfaits d'une meilleure hygiène de vie sur le travail et le quotidien.



PUBLIC

Métiers de la
petite enfance



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des différents postes de travail :**
 - Manipulations, flexions, rotations, inclinaisons du buste, positionnement de la tête, des épaules, des coudes et des poignets
 - Privilégier le travail actif des membres inférieurs pour tous les déplacements de charge
 - Analyse des techniques de portage des enfants
 - Postures liées aux activités ludiques, soins et repas
 - Utilisation des équipements permettant une diminution des contraintes sur la colonne vertébrale
- **Différence entre le capital santé et le capital énergétique : le choix ergonomique ?**
- **Mise en situation pratique :**
 - Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle.
 - Résolutions des problématiques spécifiques sur les unités.
 - A quoi servent les échauffements, les étirements et le renforcement musculaire ?
 - Introduction au réveil musculaire collectif et à la minute Cinésis
- **Incidence de l'amélioration de l'hygiène de vie sur la diminution des risques de blessures et d'accidents de travail : sommeil, nutrition, hydratation, activité physique et impacts sur la vie quotidienne.**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire » grâce à l'appli Hapo
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES MÉTIERS DU TRANSPORT

Camion, camionnette, voiture, motos, vélos

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo-squelettiques (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique adaptée aux contraintes des métiers concernés par la conduite, le port de charges et les manutentions dans des postures contraignantes.
- Optimiser l'utilisation du corps lors des différentes tâches à effectuer : poste de conduite, trajets, chargement/déchargement, attente dans les embouteillages.
- Contribuer à améliorer la qualité de vie au travail en sensibilisant les stagiaires à l'importance de l'hygiène de vie : alimentation, hydratation, sommeil, activité physique.



PUBLIC

Métiers du transport de
marchandises



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des postes de travail :**
 - Lors des manutentions : flexions, rotations, inclinaisons du buste, privilégier le travail actif des membres inférieurs pour tous les déplacements de charge
 - Lors de l'utilisation d'équipements de manutention (charriots élévateurs, diables, tire-palettes, charriots de surélévation)
 - Lors de la conduite : installation, gestion des cadences et contraintes environnementales
- **Différence entre le capital santé et le capital énergétique : le choix ergonomique en préservant la sécurité physique**
- **Mise en situation pratique : répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle (port de charge) et action en multi-tâches (reproduire le téléphone au volant)**
- **Moyens d'action :**
 - Introduction au réveil musculaire, minute santé Cinésis (version embouteillage et version à l'arrêt)
 - Gestion de la fatigue lors de la conduite : hygiène de vie pour optimisation de sa concentration (sommeil, nutrition, hydratation et activité physique).

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zones de « surcharge articulaire » grâce à l'application Hapo.
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION GESTES ET POSTURES : PORT DE CHARGES ET MANUTENTIONS

Cette formation sensibilise à la prévention des risques liés au port de charges, à l'économie de santé pour les efforts physiques et aux postures statiques prolongées.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail
- Mettre en place une stratégie ergonomique adaptée aux contraintes des métiers concernés par le port de charges, manutentions dans des postures contraignantes, gestion du stress.
- Acquérir une utilisation optimale du corps lors des différentes tâches à effectuer.
- Contribuer à améliorer l'hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique et sommeil .



PUBLIC

Personnel manipulant
des charges



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des différents postes de travail :**
 - Lors des manutentions, flexions, rotations, inclinaisons du buste
 - Privilégier le travail actif des membres inférieurs pour tous les déplacements de charge
 - Analyse des postures contraignantes et répétées liées à l'utilisation d'équipements de manutention (charriots élévateurs, diables, tire-palettes, charriots de surélévation)
 - Analyse des rythmes intenses, contraintes environnementales.
- **Différence entre le capital santé et le capital énergétique : le choix de l'ergonomie en préservant la sécurité physique**
- **L'aménagement du poste de travail et postures :**
 - Mise en situation pratique des éléments théoriques : réglage des moyens de manutention
 - Répétition des stratégies ergonomiques et de sécurité sous forme de jeu de rôle.
 - Optimisation du port de charge avec analyse vidéo individualisée
 - Parcours des problématiques rencontrées
- **Le muscle outil fragile de travail :**
 - Importance de l'échauffement musculaire/ étirements et renforcement musculaire : intérêts ?
 - Introduction au réveil musculaire collectif Cinésis
- **Comment améliorer son hygiène de vie : sommeil, nutrition, hydratation, activité physique, impact sur la vie quotidienne ?**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo avec zones de « surcharge articulaire » grâce à l'application Hapo.
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**

ÉTUDE DE POSTE EN GROUPE DE 1 À 3 PERSONNES AVEC RDV INDIVIDUEL

Le but est de faire une analyse précise des postes de travail des participants, sur site et à domicile, de leur mode de vie, afin de créer un bilan complet des différentes problématiques et mettre en place des systèmes permettant d'empêcher la survenue de troubles musculosquelettiques.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Optimiser sa posture sur son poste de travail : réglages des sièges, claviers, souris, écrans, repose pieds, porte documents, étude environnementale.
- Analyser et corriger les gestes répétés et postures prolongées.
- Diminuer les facteurs de risques liés à l'apparition de troubles musculosquelettiques.
- Mettre en place une routine individuelle adaptée aux problématiques des tâches à effectuer afin d'améliorer l'hygiène de vie.
- Apporter une analyse sur mesure, adaptée aux préférences motrices et cognitives de chacun.



PUBLIC

Tous



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

2h, 4h ou
journée

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret individuel** avec les préconisations "Cinésis"



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- Rappels du mode fonctionnement du corps humain et de ses limites.
- Qu'est ce que la « sédentarité » ? Quels sont les enjeux pour la santé ?
- Bilan personnalisé de la journée type du stagiaire, du lever au coucher : trajets, rythme de travail, alimentation, activités physiques, sommeil.
- Analyse du poste de travail sur site.
- Remise d'un livret individuel avec les préconisations "Cinésis".
- Analyse des photos ou vidéos concernant le poste de télétravail.
- Mise en évidence des points forts et des mauvaises habitudes.
- Recommandations pour apporter des solutions concrètes : ergonomiques (réglage matériel, « minute capital santé Cinésis »), alimentaires (conseils en nutrition), les activités physiques (fiches d'exercices et d'étirements personnalisés).
- Recommandations éventuelles d'achat de matériels ergonomiques.

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire ».
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



FORMATION AMBASSADEUR CAPITAL SANTÉ CINÉSIS

Cette formation permet de devenir référent au sein de son entreprise et d'être moteur dans la mise en place de prévention touchant la santé et le bien-être au travail. D'approfondir ses connaissances en prévention et apprendre à organiser un réveil musculaire collectif en faisant évoluer ses séances.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Aller plus loin dans la compréhension et la connaissance du corps afin de pouvoir transmettre son savoir au sein de l'entreprise.
- Pouvoir identifier les situations à risques dans le cadre de son activité professionnelle.
- Pouvoir mettre en place une inertie autour des enjeux que représentent la santé au travail.
- Mettre en place des projets de prévention et être acteur de la promotion des gestes et postures au sein de son entreprise.



PUBLIC

Tout
collaborateur



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

14h - 2 jours

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Programme de la première journée :**

- Définition de la prévention des risques professionnels (réglementation, les différents acteurs, types)
- Identification des contraintes pour le corps, analyse de la posture de travail et correction des postures ou situation à risques.
- Mise en situation sur le terrain pour analyser concrètement des situations du quotidien.
- Comment communiquer et faire passer un message sans brusquer un collègue ?
- Comment faire remonter des problèmes à la hiérarchie en lien avec la prévention de la santé ?
- Jeux de rôle entre stagiaires pour s'entraîner sur la manière de communiquer.

- **Programme de la deuxième journée :**

- Intérêt du réveil musculaire avant une activité physique : que se passe-t-il dans le corps ?
- Apprentissage du réveil musculaire collectif « Cinésis », adapté à chaque secteur d'activité.
- Méthodologie de la mise en place d'un réveil musculaire collectif au sein de son entreprise.
- Le mode d'emploi du corps humain : le cerveau chef opérateur.
- Les troubles musculosquelettiques, les différentes pathologies que l'on peut rencontrer, comment réagir face à une blessure, conduite à tenir.
- Etude de la posture avec analyse vidéo lors du port de charge, les enjeux pour la colonne vertébrale
- Etude du poste de travail devant écran, les grands principes.
- Sensibilisation à l'importance de l'hygiène de vie : respiration, alimentation, hydratation et sommeil.
- Tour d'horizon des moyens techniques ergonomiques permettant la diminution des contraintes liées l'activité professionnelle.

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales lors de la réalisation des exercices, apprentissage par mise en situation.
- **Analyse vidéo** en direct et mise en évidence des zones de contraintes grâce au logiciel LEA.
- **Echanges interactifs** avec les stagiaires

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



CINÉSIS
SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ

8 à 15
PARTICIPANTS

LE REVEIL MUSCULAIRE COLLECTIF CINESIS

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Acquérir les grands principes de base du mode d'emploi du corps humain et son fonctionnement.
- Identifier les muscles les plus sollicités dans les tâches quotidiennes.
- Découvrir, comprendre et pratiquer une succession d'exercices qui permettent un réveil musculaire complet et un échauffement adapté aux capacités de chacun.
- Comprendre les bienfaits du réveil musculaire au quotidien.
- Adopter une bonne hygiène de vie et améliorer la qualité de vie du travail.



PUBLIC

Tout
collaborateur



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

4 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur en gestes et postures**, spécialisé dans le sport.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur.
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS).
 - Les pathologies fréquemment rencontrées.
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures.
- **Le réveil musculaire Cinésis :**
 - Intérêts de l'échauffement musculaire/explications détaillées du réveil musculaire.
 - Apprentissage du « réveil musculaire Cinésis » avec individualisation en fonction du secteur d'activité.
 - Comment faire évoluer les séances au fur à mesure du temps ?
- **Sensibilisation à l'importance de l'hygiène de vie : la respiration, l'alimentation, l'hydratation, le sommeil et l'activité physique**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** lors de la réalisation des exercices, apprentissage par mise en situation.
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



PRÉVENTION DES BLESSURES MUSCULAIRES DANS LE DOMAINE SPORTIF

La formation prévention des blessures musculaires dans le domaine sportif, planification d'une préparation sportive a été conçue pour pouvoir apporter des solutions concrètes afin d'éviter la blessure lors d'entraînements réguliers.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances du corps pour prévenir blessures musculaires, ligamentaires et articulaires.
- Planifier l'entraînement selon objectifs, capacités et temps de travail pour limiter les blessures.
- Optimiser la préparation avec une hygiène de vie adaptée (sommeil, hydratation, alimentation, récupération).
- Accompagner un groupe sportif en entreprise (loisir ou défi).
- Réaliser des bilans et donner des conseils personnalisés.



PUBLIC

Employés intéressés par la pratique du sport



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



DURÉE

4 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
 - Le cerveau chef opérateur
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - Les pathologies fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Intérêts et bénéfices pour l'entreprise /Intérêts et bénéfices pour le salarié.**
- **La pratique sportive :**
 - L'échauffement musculaire « Cinésis », intérêts et bienfaits
 - Intérêts des étirements et renforcement musculaire
- **La préparation sportive :**
 - Planification des séances d'entraînement : court, moyen et long terme
 - Organiser une préparation sportive
 - La préparation physique générale (yoga, Pilates, Tabata, CrossFit)
 - La récupération séance de sport à part entière !
- **Accroître ses connaissances sur l'hygiène de vie : les toxines (malbouffe, excitants et alcool), nutrition, hydratation et optimisation du sommeil.**
- **Bilan individuel et fiche individuelle sur la pratique sportive de chaque participant et mise en place de solutions pour optimiser leurs pratiques.**

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et discussion** sur retours d'expériences.
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**

JOURNÉE SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL

Journée de sensibilisation à la santé et sécurité au travail animée par nos experts multidisciplinaires (professionnels de santé, ergonomes et sportifs) pour le bien-être de vos employés.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Sensibiliser vos employés à la prévention de la santé autour d'une journée ludique et fédératrice
- Donner à vos employés la possibilité d'être acteur de leur santé
- Organiser un évènement original et mémorable pour votre entreprise
- Donner l'opportunité à vos employés de se connaître mieux et de créer du lien social



PUBLIC

Tous



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

72 heures



PARTICIPANTS

À déterminer
selon le projet

Intervenants :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes, podologues, nutritionnistes, ergothérapeutes, ingénieurs ergonomes, entraîneurs sportifs et sportifs de haut niveau).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un livret souvenir de la journée



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Pour réussir sa journée de santé sécurité :

- **Sonder les employés sur leurs attentes : sécurité, prévention TMS, nutrition, fatigue, sommeil, activité physique, sport.**
- **Choisir les thèmes qui ressortent de ce sondage et réfléchir au type de formats que vous voulez pour cette journée :**
 - Un petit-déjeuner buffet autour de la nutrition
 - Des ateliers ludiques et interactifs autour des thèmes de l'hygiène de vie
 - Une conférence santé qui reprend les grandes thématiques de la prévention santé (plutôt en fin d'évènement pour synthétiser les informations de la journée)
 - Des stands-conseils sur des thématiques variées, des activités sportives, des activités bien être (massage, yoga, relaxation)
 - Olympiade de la santé
- **Adaptez le programme aux attentes des participants, en alternant phases actives et passives et en proposant des déplacements entre ateliers.**

Exemples de thématiques des journées sécurité-santé :

- **Ergonomie** : démonstration des nouveautés ergonomiques d'accessoires adaptés (bureaux, chaises, souris, exosquelettes)
- **Nutrition** : manger sain, éviter la junk food
- **Sommeil** : améliorer la qualité du sommeil
- **Activité physique** : importance de la progressivité, se renforcer sans blessures
- **Fatigue** : prévenir la fatigue oculaire et physique
- **Manutention** : techniques de port de charge
- **Respiration** : gérer le stress et les émotions
- **Préparation sportive** : planifier, renforcer, étirer
- **Échauffement** : bien-être des employés, moments fédérateurs
- **Sédentarité** : les solutions simples contre sédentarité

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension (Ateliers pédagogiques et bien-être, avec démonstrations et initiations à une activité sportive).
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire ».
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



L'intelligence motrice et décisionnelle : l'outil qui allie RPS et TMS

Dans les entreprises, les Troubles Musculosquelettiques (TMS) et les Risques Psychosociaux (RPS) sont encore trop souvent abordés séparément.

Les préférences motrices et cognitives permettent d'apporter une lecture globale du fonctionnement humain en intégrant : la biomécanique, le fonctionnement cérébral, les stratégies naturelles de mouvement et d'adaptation.

Cette approche permet de mieux comprendre les comportements individuels, d'adapter les postes de travail et d'améliorer la communication et la cohésion d'équipe.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Identifier les préférences motrices et cognitives individuelles
- Comprendre leur impact sur les postures, les gestes et les interactions
- Réduire les contraintes biomécaniques à l'origine des TMS
- Améliorer la communication et le fonctionnement collectif
- Développer l'autonomie des collaborateurs dans la gestion de leur santé



PUBLIC

Managers
Équipes opérationnelles
Services RH / QVT /
prévention



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

2 jours



DURÉE

2h à 18h

Formateur : praticien de santé

- kiné/ostéo/préventeur
- formateur certifié préférences motrices et cognitives

Evaluation et validation ::

- Évaluation des acquis en situation / Auto-évaluation des participants
- Questionnaire de satisfaction

Modalités pédagogique :

- Apports théoriques illustrés / Tests pratiques individuels
 - Mises en situation terrain / Échanges interactifs
 - Études de cas concrets

Documentation :

- Remise d'un support individualisé



TARIF : le tarif se fait sur devis en fonction des options choisies

1. FORMAT EXPRESS – SENSIBILISATION : durée : 1/2 journée

- Bilan individuel rapide des préférences : 20 min / personne / restitution collective (jusqu'à 10 personnes)
- Apports théoriques simplifiés / Premiers axes d'adaptation en situation de travail

Objectif : prise de conscience rapide et impact immédiat

2. FORMAT OPÉRATIONNEL – PRÉVENTION TMS et ERGONOMIE : durée : 1 journée

- Identification des profils moteurs et cognitifs / Lien avec les contraintes métiers
- Analyse des situations de travail / Adaptations ergonomiques individualisées
- Mise en pratique terrain

Objectif : réduire les contraintes et améliorer l'efficacité gestuelle

3. FORMAT EXPERT - PERFORMANCE ET COHESION : durée : 2 jours

Programme :

Jour 1 :

- Préférences motrices et cognitives / Compréhension des profils individuels
- Impact sur les TMS et la fatigue

Jour 2 :

- Communication inter-individuelle / Cohésion d'équipe
- Coaching collectif / Mise en situation et cas concrets

Objectif : optimiser le fonctionnement individuel et collectif

4. FORMAT EXPERT + MOTIVATIONS PROFONDES : durée : 2,5 jours

- Exploration des motivations profondes individuelles : compréhension des leviers d'engagement et de décision
- Alignement entre fonctionnement, motivation et poste de travail
- Coaching individuel et collectif / applications concrètes en management et cohésion d'équipe

Objectif : aller au-delà du geste et du comportement pour comprendre ce qui motive réellement l'individu et optimiser durablement performance, engagement et bien-être

Sédentarité mentale® : restaurer la flexibilité cognitive et prévenir l'usure psychologique

Dans les entreprises, la sédentarité physique est bien identifiée comme un facteur de risques : postures prolongées, faible variabilité, TMS, fatigue. Mais une autre forme de sédentarité, plus discrète et encore peu décrite, impacte fortement la santé au travail : la sédentarité mentale®.

Ce concept, développé par Cinésis, décrit une situation où l'individu fonctionne en pilotage automatique, mobilise toujours les mêmes stratégies cognitives, réduit sa capacité d'adaptation et s'éloigne progressivement de son fonctionnement naturel.

Comme pour le corps, ce n'est pas l'absence d'activité qui pose problème, mais l'absence de variabilité.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de la sédentarité mentale® et ses impacts sur la santé cognitive et émotionnelle
- Identifier les signaux faibles : rigidité mentale, fatigue cognitive, perte de créativité, erreurs répétées
- Restaurer la flexibilité cognitive et la capacité d'adaptation
- Améliorer la prise de décision, la concentration et la gestion du stress
- Introduire de la variabilité dans les modes de fonctionnement individuels et collectifs
- Développer des stratégies quotidiennes pour sortir du pilotage automatique



PUBLIC

Managers
Équipes opérationnelles
Services RH / QVT /
prévention



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

2 jours



DURÉE

2h à 7H

Formateur : Praticien de santé:

- kiné/ostéo/préventeur
- formateur spécialisé en prévention TMS & RPS
- formateur certifié préférences motrices et cognitives

Evaluation et validation :

- Évaluation des acquis en situation /Auto-évaluation des participants
- Questionnaire de satisfaction

Modalités pédagogique :

- Apports théoriques illustrés / Tests pratiques individuels
- Mises en situation terrain / Exercices de flexibilité cognitive
- Échanges interactifs / Études de cas concrets

Documentation :

Remise d'un support individualisé



TARIF : le tarif se fait sur devis en fonction des options choisies

PROGRAMME DES DEUX OPTIONS :

1. SENSIBILISATION / CONFÉRENCE (2h)

- Comprendre la sédentarité mentale®
- Repérer ses propres signaux faibles
- Exercices immédiats de flexibilité cognitive
- Stratégies naturelles d'adaptation : alternance réflexion/ action

Objectif : prise de conscience rapide et outils concrets immédiatement applicables.

2. FORMATION : COMMENT SORTIR DURABLEMENT DE LA SEDENTARITE MENTALE® (1journée)

- Comprendre le fonctionnement du cerveau face au stress et à la surcharge mentale
- Tests individuels : IMD® : avec les préférences motrices et cognitives
- Observation des comportements naturels
- Impact sur la vigilance, la prise de décision et la performance
- Exercices pratiques : respiration, recentrage, activation corporelle
- Motivations profondes : Ce qui active ou inhibe la dynamique mentale
- Coaching individuel et collectif
- Rôle du mouvement dans l'activation cérébrale
- Recommandations personnalisées

Objectif : réduire la fatigue mentale, restaurer la flexibilité cognitive, améliorer la prise de décision et renforcer la capacité d'adaptation individuelle et collective.



Optimiser sa gestion du stress au travail : maîtriser son énergie, sa respiration et sa prise de décision

Dans le sport de haut niveau, la gestion du stress n'est pas un plus : c'est une compétence vitale. Les athlètes apprennent à stabiliser leur système nerveux, garder de la lucidité sous pression, récupérer rapidement, et prendre des décisions efficaces dans l'incertitude.

Ces compétences sont aujourd'hui essentielles... pour les managers et chefs d'équipe.

Cette formation transpose les méthodes du haut niveau au monde professionnel : régulation physiologique, respiration stratégique, gestion de l'effort mental, maîtrise de la pression, récupération active, adaptation rapide.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Comprendre comment le stress impacte la performance, la lucidité et la prise de décision
- Apprendre à stabiliser son système nerveux grâce à la respiration
- Développer des routines de récupération inspirées du sport de haut niveau
- Renforcer sa capacité à décider sous pression et à rester efficace dans l'incertitude
- Identifier son mode naturel d'activation pour mieux gérer les situations tendues.



PUBLIC

Tous secteurs, Managers
Chefs d'équipes opérationnelles
Responsable RH / QVT /
prévention



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

2 jours



DURÉE

2h - 7h

Formateur :

Praticien de santé : kiné/ostéo préventeur

- formateur spécialisé en prévention TMS & RPS
- formateur certifié préférences motrices et cognitives

Documentation :

Remise d'un support
pédagogique comprenant :

- les mécanismes physiologiques du stress
- les techniques respiratoires adaptées
- les stratégies d'autorégulation
- les recommandations personnalisées



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous
contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

PROGRAMME:

1. SENSIBILISATION / CONFERENCE (2h) :

- Comprendre le stress : réactions physiologiques & impact sur la performance.
- Comment les athlètes gèrent la pression : respiration, recentrage, lucidité.
- Exercices immédiats pour stabiliser son système nerveux.
- Premières routines anti-stress pour managers et équipes inspirées du sport de haut niveau

Objectif : prise de conscience et outils rapides issus du sport de haut niveau

2. FORMATION : Gérer le stress comme un athlète de haut niveau (1 jour) :

- Comprendre son fonctionnement sous pression
- Identifier son mode naturel d'activation (profil stress/ calme / mixte)
- Techniques respiratoires du haut niveau : respiration lente, cohérence, activation/ relâchement
- Micro-pauses, relâchement musculaire, recentrage
- Prise de décision sous pression, gestion d'imprévus, surcharge mentale
- Outils de stabilisation mentale pour managers et chefs d'équipe
- Recommandations personnalisées

Objectif : améliorer la prise de décision, la stabilité émotionnelle et la performance sous pression

Modalités pédagogiques

- Exercices pratiques issus du sport de haut niveau
- Apports théoriques illustrés
- Mises en situation
- Échanges interactifs

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**



CINÉSIS

SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ

ADRESSE

326 rue des Pyrénées
75020 Paris

INTERVENTION

Intervention sur toute
la France

CONTACT

contact@cinesis.fr
+33 6 63 87 79 76

Qualiopi
processus certifié

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée par AFNOR Certification
au titre de la catégorie d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION

CINÉSIS SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ - enregistré sous le numéro **938 391 711** auprès du Greffe du Tribunal de Commerce de Paris - Siège social : 326 rue des Pyrénées, 75020 PARIS
R.C.S. PARIS - SIRET : 938 391 711 00018 - Code NAF : 7022Z - NDA : 11 75 71669 75

www.cinesis.fr - E-mail : info@cinesis.fr