

FICHE PROGRAMME

Prévenir les douleurs en milieu sédentaire

Comprendre d'où viennent les douleurs du travail assis et repartir avec une routine d'étirements et de renforcement adaptée à chacun.



DURÉE

3h30

1/2 journée

EFFECTIF

2 à 8

stagiaires

FORMAT

Intra

dans vos locaux

PRÉREQUIS

Aucun

VALIDATION

Attestation

de fin de formation

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 1 Comprendre l'origine des douleurs liées au travail sédentaire
- 2 Identifier ses mauvaises postures et ses zones de tension
- 3 Aménager son espace de travail pour limiter les contraintes
- 4 Pratiquer micro-pauses, étirements et exercices de renforcement
- 5 Mettre en place une routine préventive personnalisée

Public concerné

Personnel de bureau, télétravailleurs et tout travailleur sédentaire, notamment les personnes ressentant déjà des tensions (nuque, dos, épaules, poignets) et souhaitant agir de façon concrète.

Prérequis : Aucun prérequis. Tenue permettant de bouger confortablement conseillée.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail, art. L4121-1 et L4121-2 (obligation et principes de prévention)
- Code du travail, art. R4542-1 à R4542-19 (travail sur écran de visualisation)
- Code du travail, art. R4542-16 (information et formation au travail sur écran)
- Tableaux de maladies professionnelles n° 57 (TMS) et n° 98 (lombalgies)

Pourquoi former vos équipes ?

Prévenir plutôt que subir

L'employeur doit protéger la santé physique de tous ses salariés, sédentaires compris (L4121-1).

Soulager le quotidien

Quelques minutes d'exercices bien choisis réduisent les tensions de la nuque, du dos et des poignets.

Ancrer de bonnes habitudes

Chacun repart avec son programme : une démarche simple, durable et appréciée des équipes.

Nos engagements

- ✓ Ostéopathes, kinés ou coaches sportifs formateurs
- ✓ Formation dans vos locaux, sur vos postes réels
- ✓ Groupes réduits : chacun est corrigé
- ✓ Devis sous 48 h, session sous 2 semaines

Programme détaillé

Une demi-journée très pratique : comprendre les douleurs du travail assis, ajuster son poste, puis construire et pratiquer sa propre routine préventive.

01 Les douleurs du travailleur sédentaire

- Mécanismes des douleurs : immobilité, postures statiques, tensions
- Zones concernées : cervicales, dos, épaules, poignets
- Auto-évaluation de ses postures et tensions

02 Ergonomie du poste de travail

- Réglage de l'écran, du siège, du clavier et de la souris
- Organisation de l'espace et alternance des positions

03 Micro-pauses et étirements

- Micro-pauses actives à intégrer dans la journée
- Étirements ciblés au poste, sans matériel

04 Exercices de renforcement

- Renforcement postural doux : dos, gainage, épaules
- Démonstrations et pratique corrigée

05 Programme personnalisé et clôture

- Construction de sa routine préventive
- Évaluation des acquis et questionnaire de satisfaction

MÉTHODES & MOYENS

- Pédagogie active : exercices pratiques et démonstrations
- Ajustement sur les postes réels
- Tapis ou chaises selon l'espace disponible
- Programme d'exercices personnalisé remis à chacun

ÉVALUATION

- Évaluation formative pendant les exercices
- Évaluation pratique des acquis (grille d'observation)
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Attestation individuelle de fin de formation remise à chaque stagiaire. Formation non certifiante, sans durée de validité réglementaire.

INTERVENANTS

Ostéopathes, kinésithérapeutes ou coaches sportifs formateurs, spécialistes du mouvement et de la prévention des TMS.

MODALITÉS PRATIQUES & ACCÈS

Lieu	Intra-entreprise : dans vos locaux, partout en France	Délai d'accès	Sous 2 semaines après acceptation du devis
Tarif	Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)	Maintien des acquis	Aucune obligation de recyclage : rappel conseillé tous les 2 à 3 ans.
Inscription	Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.	Accessibilité	Ouverte aux personnes en situation de handicap, adaptation étudiée au cas par cas. Référent handicap : Gilles Dazzi.

Un projet de formation ? Devis personnalisé sous 48 h.

06 74 46 66 41 · contact@vitalforma.fr · www.vitalforma.fr