PROSANTE SOLUTIONS SAS
Espace des Saulniers, 20 rue du Champ de Courses, 76370 ROUXMESNIL-BOUTEILLES
0660956651
info@pro-sante-solutions.com
www.pro-sante-solutions.com
SIRET : 992 923 557 00019
Déclaration d'activité : 28760790876 - Normandie



Formations prévention des TMS dans le secteur tertiaire, employés de bureau.

Cette formation vise à prévenir les troubles musculosquelettiques liés au travail sédentaire et aux postures prolongées en position assise. Animée par des kinésithérapeutes-ostéopathes, elle permet aux employés de bureau et personnels du secteur tertiaire d'identifier les facteurs de risque, d'adopter des gestes ergonomiques, d'aménager leur poste de travail et d'intégrer des routines de mobilité, de respiration et de récupération pour préserver leur santé et améliorer leur confort au quotidien.

Durée en heures : 7 heures(s)

Durée en jours : 1 jour(s)

Lieu de la formation : Dans les locaux de l'entreprise

Montant de la formation : 1500€ HT
1500€ TTC

Profil des stagiaires : La formation s'adresse à l'ensemble des salariés du secteur tertiaire et des employés de bureau exposés aux postures statiques prolongées, au travail sur écran ou aux gestes répétitifs. Elle concerne aussi bien les agents administratifs, cadres, personnels d'accueil, techniciens, que les managers et responsables de service souhaitant améliorer les conditions de travail de leurs équipes.

Prérequis : Aucun prérequis technique ou académique n'est nécessaire. Une expérience de terrain dans le tertiaire est toutefois recommandée pour une meilleure appropriation des contenus.

Objectifs généraux

L'objectif général de la formation est de prévenir l'apparition des troubles musculosquelettiques (TMS) liés au travail sédentaire et à l'utilisation prolongée d'outils informatiques.
Elle vise à permettre aux participants de :

Identifier les facteurs de risque liés aux postures statiques, à l'organisation du poste et aux contraintes visuelles ou gestuelles.

Comprendre les mécanismes corporels impliqués dans les douleurs de type lombalgies, cervicalgies, troubles des épaules ou des membres supérieurs.

Adopter des gestes et postures adaptés, intégrer des pauses actives et des routines de mobilité simples et efficaces.

Optimiser l'aménagement ergonomique de leur poste de travail pour réduire les contraintes physiques et visuelles.

Devenir acteur de prévention en diffusant les bonnes pratiques dans leur environnement professionnel et en contribuant à une culture de santé au travail.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
Analyser une situation de travail afin d'identifier les contraintes posturales, gestuelles ou organisationnelles susceptibles d'entraîner des troubles musculosquelettiques.
Relier les observations de terrain aux mécanismes lésionnels pour comprendre l'origine des TMS et leurs impacts sur la santé des salariés.
Adapter leurs gestes et postures selon les principes biomécaniques : placement du corps, gestion des appuis, orientation du regard, répartition des charges et économie gestuelle.
Mettre en œuvre une stratégie d'économie d'effort corporel dans les gestes du quotidien afin de préserver leur santé sur le long terme.
Aménager leur poste de travail, leur matériel et leurs flux d'activité pour limiter les efforts inutiles et les gestes répétitifs.
Régler leur poste informatisé (hauteur de l'écran, du siège et du plan de travail), gérer les micro-pauses et la luminosité, et intégrer des étirements actifs et des exercices de mobilité dans leur routine professionnelle.
Adopter une posture ergonomique et dynamique au poste de travail afin de prévenir les troubles musculosquelettiques liés à la sédentarité.
Devenir acteurs de la prévention, en sachant observer, alerter, communiquer et proposer des améliorations contribuant au plan d'action TMS de l'entreprise.
L'objectif final est de réduire la fatigue posturale, d'améliorer le confort et la santé au travail et de favoriser la prévention durable des TMS dans les environnements de bureau.

Contenu et déroulement de la formation

La formation se déroule sur une journée (ou selon le format défini avec l'entreprise), en alternant apports théoriques, échanges collectifs et mises en pratique sur poste de travail réel ou simulé.
La progression pédagogique suit une logique d'appropriation progressive : comprendre – observer – expérimenter – corriger – transférer.

1. Introduction et diagnostic initial (accueil – 45 min à 1h)
Présentation des objectifs, du déroulé et du formateur kinésithérapeute-ostéopathe.
Quiz diagnostique pour évaluer les connaissances initiales et représentations sur les TMS liés au travail sédentaire.
Brainstorming collectif : identification des contraintes du travail sur écran (posture assise prolongée, stress visuel, gestes répétitifs, absence de mouvement).
Échange sur les attentes et besoins spécifiques des participants selon leur activité.

2. Comprendre les TMS et leurs mécanismes (1h à 1h30)
Définition et typologie des TMS du milieu tertiaire : cervicalgies, lombalgies, tendinites, syndrome du canal carpien, fatigue visuelle.
Notions d'anatomie fonctionnelle et principes biomécaniques appliqués à la posture assise et au travail sur écran.
Facteurs aggravants : sédentarité, mauvaise ergonomie, stress, éclairage inadapté, absence de pauses.
Échanges autour de mini-cas concrets issus des situations quotidiennes de bureau.

3. Analyse et observation du poste de travail (1h)
Observation de postes types à l'aide de photos ou vidéos.
Fiches d'auto-évaluation des contraintes posturales et gestuelles.
Étude de poste simulée : réglage de la hauteur d'écran, de la chaise, du plan de travail et de l'éclairage.
Travail en petits groupes pour identifier les leviers d'amélioration et élaborer des pistes d'ajustement ergonomique.

4. Ateliers pratiques d'ajustement et d'ergonomie (2h à 2h30)
Encadrés par un formateur kinésithérapeute-ostéopathe :
Exercices pratiques de réglage du poste informatique (chaise, écran, clavier, éclairage).
Démonstrations en direct et auto-évaluation à partir de photos de poste.
Mini-exercices d'étirements, de respiration et de mobilité active intégrés à la journée de travail.
Utilisation d'outils numériques : timer micro-pauses, guide de pause visuelle, application "Stretch-Desk".
Feedback individuel et plan d'action personnel pour ajuster son poste et améliorer son confort postural.

5. Prévention collective et communication (45 min à 1h)
Échanges autour des freins et leviers à la prévention des TMS en entreprise.
Jeux de rôle : sensibiliser ses collègues, communiquer sur les bonnes pratiques, organiser une pause active collective.
Co-construction d'un plan d'action prévention TMS du service ou de l'équipe.

6. Évaluation et clôture (30 à 45 min)
exercices pratiques de validation des acquis.
Évaluation pratique sur le réglage ergonomique du poste et les étirements actifs.
Auto-évaluation "avant / après" pour mesurer la progression individuelle.
Restitution collective et remise de l'attestation de formation et du guide stagiaire "Ergonomie du travail sur écran".

Cette progression favorise une appropriation concrète et durable des bonnes pratiques ergonomiques, permettant aux participants de préserver leur santé, améliorer leur confort postural et contribuer à la prévention durable des TMS dans les environnements de bureau.

Équipe pédagogique, formateur référent

zelechowski mathieu
info@pro-sante-solutions.com
0660956651

Kinésithérapeute Ostéopathe Formateur dans la pévention des TMS

Modalités et délais d'accès à la formation

Inscription possible via le formulaire de contact du site internet, par téléphone ou par email.
Un RDV téléphonique ou physique permettra de valider l'adéquation entre les besoins du bénéficiaire et des objectifs de la formation.
Après validation de l'inscription, las dates de formation sont convenues avec le bénéficiaire en fonction du planning disponible.
Nombre de participants maximum : 12

Délai d'accès : 10 à 30 jours après validation de l'inscription (convention signée), selon le planning convenu avec le client. Tarif : 1 500 € HT la journée de formation de 7 heures, montant identique TTC (exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI) ; prix définitif indiqué sur le devis et la convention.

Moyens pédagogiques et modalités techniques

La formation repose sur une pédagogie active, participative et expérientielle, alternant apports théoriques, échanges collectifs, études de cas et mises en situation concrètes encadrées par un formateur kinésithérapeute-ostéopathe.
Les moyens pédagogiques mobilisés incluent :
Brainstorming collectif avec affichage des facteurs de risque sur paperboard, quiz diagnostique d'introduction et séquences participatives type "jeu du risque" ; jeux de sensibilisation à la prévention des TMS (collection Ludoprev de la Carsat, Fresque des TMS).
Fiches d'auto-évaluation individuelles des contraintes de poste et études de cas réels issus des structures formées ou collaboratives pour identifier les leviers d'action.
Utilisation de supports pédagogiques : silhouettes anatomiques, fiches gestes, check-lists d'économie d'effort et de manutention, gabarits d'évaluation d'espace, photos, mètres et marqueurs.
Études de poste réelles ou simulées (analyse des flux, hauteurs, éclairage, organisation du travail) et travail en petits groupes pour proposer des réaménagements pratiques et co-construire un plan d'action prévention TMS du service.
Appui sur documents internes (plan de prévention, affiches de sécurité) et mises en situation de communication (simulation d'alerte, remontée d'informations).
Élaboration d'une fiche "avant/après" avec restitution collective et analyse des progrès observés.
Supports écrits stagiaires : guide d'ergonomie fiches d'analyse de poste, grilles d'observation, exercices pratiques et documentation complémentaire.
Exposés interactifs et échanges autour des risques liés à la sédentarité et aux postures prolongées.
Exercices pratiques de réglage du poste informatique (hauteur de la chaise, de l'écran, position du clavier, gestion de l'éclairage et des reflets).
Démonstrations en direct et auto-évaluations à partir de photos de poste pour identifier les axes d'amélioration individuels.
Utilisation d'outils numériques : timer de micro-pauses, guide de pause visuelle, application "Stretch-Desk" pour l'intégration des pauses actives.
Mini-exercices d'étirements et de micro-mouvements encadrés par un formateur kinésithérapeute-ostéopathe, adaptés aux contraintes du travail sur écran.
Support stagiaire : guide d'ergonomie du travail sur écran et check-list à 6 critères pour l'auto-correction posturale.
Feedback individuel et élaboration d'un plan d'action personnel de réglage et de prévention à mettre

en œuvre sur le poste de travail réel.

Conditions techniques et accessibilité pour le stagiaire

La formation se déroule en présentiel, au sein de la structure bénéficiaire ou dans une salle adaptée, répondant aux exigences de sécurité et d'ergonomie nécessaires à la réalisation des mises en situation pratiques. Aucune démarche particulière n'est à affectuer. Prévoir de venir avec de quoi prendre des notes. L'organisme Prosanté Solutions veille à rendre la formation accessible à tous les publics.
Les besoins spécifiques (handicap moteur, sensoriel ou cognitif, aménagement de poste, adaptation de rythme ou de support) sont étudiés en amont avec le participant et l'établissement afin de garantir une inclusion totale et un confort d'apprentissage optimal, conformément à la politique d'accessibilité de l'organisme

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap et à mobilité réduite. Lors de votre inscription, nous étudions les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser votre apprentissage et le cas échéant vous guider vers des organismes compétents.

Référent handicap : Mathieu Zelechowski – info@pro-sante-solutions.com – 06 60 95 66 51. Toute demande d'adaptation est étudiée avec vous avant l'entrée en formation ; la politique handicap est consultable en pied de page du site www.pro-sante-solutions.com. Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Le rythme, les supports, les exercices pratiques, l'évaluation et le lieu sont adaptés après un échange confidentiel avec notre référent handicap, Mathieu Zelechowski – 06 60 95 66 51 – info@pro-sante-solutions.com (objet « Référent handicap »). Merci de nous signaler tout besoin au moins 10 jours avant la session. La formation se déroulant dans vos locaux, l'accessibilité de la salle est vérifiée avec vous lors de la préparation. Si un besoin ne peut être satisfait, nous mobilisons nos partenaires (RHF Normandie, Agefiph, Cap emploi). Politique handicap : www.pro-sante-solutions.com

Modalités d'organisation

Modalités pédagogiques : formation en présentiel, en intra-entreprise (dans les locaux de l'entreprise ou une salle adaptée), en groupe de 12 participants maximum, sur une journée de 7 heures, sans module à distance. Ateliers pratiques sur les postes et le matériel réels.

La formation se déroulera de 9h à 17h dans les locaux de l'entreprise.

Dispositions particulières

La formation est organisée dans le respect du cadre légal et réglementaire de la formation professionnelle continue (Code du travail – articles L6313-1 et suivants). Elle est dispensée par Prosanté Solutions, organisme de formation déclaré auprès de la DREETS et engagé dans une démarche qualité. Les actions de formation peuvent être financées par différents dispositifs selon la situation du stagiaire ou de l'établissement.
Les formations sont ouvertes à tout public, sous réserve des prérequis indiqués, et peuvent être adaptées aux personnes en situation de handicap après étude individualisée des besoins (contact :

référent handicap Prosanté Solutions).
Chaque participant reçoit, à l'issue de la session :
Une attestation individuelle de réalisation mentionnant la durée, les objectifs et les compétences développées,
Les supports pédagogiques stagiaires, remis en format papier ou numérique,
Et un bilan de satisfaction transmis à l'établissement pour suivi qualité.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Prosanté Solutions met en œuvre un dispositif rigoureux de suivi administratif, pédagogique et qualitatif afin de garantir la traçabilité et la conformité de la formation.
Les moyens mobilisés comprennent :
Feuilles d'émargement signées par les stagiaires et le formateur pour chaque demi-journée de formation (format papier ou numérique).
Feuille de présence du formateur attestant de la réalisation effective de la session.
Attestation individuelle de réalisation remise à chaque participant à l'issue de la formation, précisant la durée, les objectifs et les compétences acquises.
Évaluations des acquis réalisées tout au long de la formation (exercices pratiques, mises en situation, observation terrain).
Questionnaire de satisfaction "à chaud" rempli par chaque stagiaire en fin de session, permettant d'évaluer la qualité perçue, la pertinence des contenus et la pédagogie du formateur.
Synthèse de satisfaction et analyse des retours communiquées à Prosanté Solutions pour suivi qualité et actions d'amélioration continue.
Archivage des documents(émargements, évaluations, attestations, questionnaires) pour une durée de dix ans conformément aux exigences réglementaires.
Ce dispositif permet d'assurer une traçabilité complète, une évaluation objective de la qualité de la prestation et une amélioration continue des formations dispensées par Prosanté Solutions.

Indicateurs de résultats (mis à jour le 17/10/2026) : aucune session de cette formation n'a encore été réalisée depuis l'obtention de la certification qualité (18/12/2025) ; ses indicateurs seront publiés à l'issue de la première session. La méthode de calcul est publiée sur la page de la formation : www.pro-sante-solutions.com/formation-prevention-tms-tertiaire.

Nature et modalités du système d'évaluation des connaissances prévues

L'évaluation des connaissances et compétences est réalisée de manière continue et progressive tout au long de la formation, selon plusieurs modalités complémentaires :
Évaluation diagnostique initiale : échanges d'introduction et échanges collectifs permettant d'identifier les
connaissances de départ, les représentations du risque et les attentes des stagiaires.
Évaluations formatives en cours de formation :
Observation directe lors des mises en situation pratiques (gestes, postures, utilisation des aides techniques).
Corrections individualisées et feedbacks du formateur kinésithérapeute-ostéopathe.
Auto-évaluation à l'aide de grilles de positionnement et de fiches d'analyse de poste.
Échanges collectifs et débriefings pour ancrer les apprentissages.
Évaluation finale des acquis :
validation des connaissances théoriques par exercices pratiques.

Mise en pratique évaluée sur étude de cas ou atelier terrain, permettant de vérifier la maîtrise des principes biomécaniques, de sécurité et d'économie d'effort.
Restitution collective et validation des gestes corrects et des bonnes pratiques.
À l'issue de la formation, chaque participant reçoit une attestation de formation nominative, délivrée par Prosanté Solutions, précisant :
La durée totale de la formation,
Les objectifs pédagogiques visés,
Les compétences acquises,
Et la validation de sa participation et de ses acquis.

Type de reconnaissance : attestation de fin de formation remise à chaque stagiaire (certificat de réalisation et résultat de l'évaluation des acquis). Action non certifiante : elle ne prépare pas à un diplôme ni à une certification inscrite au RNCP ou au répertoire spécifique, et n'ouvre pas de droit à poursuite d'études.

Échanges et bilans pédagogiques entre le formateur et le stagiaire

La formation repose sur une interaction constante entre le formateur et les stagiaires, favorisant l'expression, la mise en pratique et l'appropriation progressive des compétences.
Les échanges pédagogiques se déroulent sous forme de :
Discussions interactives et retours d'expérience en groupe tout au long de la session.
Questionnements dirigés et reformulations pour valider la compréhension des notions abordées.
Accompagnements individualisés lors des ateliers pratiques, avec corrections en temps réel et conseils personnalisés du formateur kinésithérapeute-ostéopathe.
Feed-back collectifs après chaque mise en situation pour favoriser l'analyse des gestes, la coopération et la réflexion commune sur les solutions de prévention.
Les bilans intermédiaires sont réalisés à chaque étape clé de la formation, à travers :
Des échanges oraux formateur/stagiaires pour mesurer la progression et ajuster le rythme pédagogique.
Des observations pratiques lors des exercices de gestes et postures.
Des auto-évaluations intermédiaires grâce à des fiches de positionnement.
Le bilan final comprend :
Exercices pratiques et questions d'évaluation des acquis pour valider les connaissances théoriques.
Une évaluation pratique à partir d'une mise en situation ou d'un cas concret.
Un retour collectif sur les points forts et les axes d'amélioration identifiés.
La co-construction d'un plan d'action individuel ou d'équipe de prévention des TMS.