



## NOS FORMATIONS



# ATELIER SANTÉ PHYSIQUE & PRÉVENTION DES TMS PRÉSERVER SON CORPS AU TRAVAIL

Comprendre, prévenir et agir pour préserver sa santé physique et maintenir son efficacité professionnelle.

*Un corps préservé, c'est une performance durable !*

“ Prendre soin de son corps aujourd'hui, c'est prévenir les douleurs de demain et gagner en confort et en efficacité au quotidien. ”



### TOUT PUBLIC

Tous les professionnels, quel que soit leur secteur d'activité ou leur poste.



### FORMAT ADAPTABLE

Atelier court ou programme évolutif.



### EN ENTREPRISE

Groupe de 1 à 10 participants.

 Amanda ROBINET  
Directrice

 06 85 67 64 04

 www.himae.fr



## ATELIER SANTÉ PHYSIQUE & PRÉVENTION DES TMS Préserver son corps au travail



### OBJECTIF DE L'ATELIER

Cet atelier en entreprise vise à sensibiliser et outiller les collaborateurs pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS), en développant une meilleure connaissance du corps et en adoptant des gestes et postures adaptés.

L'objectif est de permettre à chacun d'agir concrètement pour préserver sa santé physique tout en maintenant son efficacité professionnelle.



### CONTEXTE & ENJEUX

De nombreux métiers sollicitent intensément le corps, parfois de manière répétée ou prolongée : travail debout ou assis, gestes répétitifs, postures contraignantes, manutention, utilisation d'outils ou travail sur écran.

Ces contraintes peuvent entraîner des douleurs au niveau des poignets, des coudes, des épaules, du dos ou de la nuque.

Les TMS représentent aujourd'hui l'une des premières causes de maladies professionnelles. Ils impactent à la fois la santé des salariés (douleurs, fatigue, limitation des mouvements) et le fonctionnement des entreprises (absentéisme, désorganisation, baisse de performance).

Agir en prévention constitue donc un enjeu majeur, à la fois humain et organisationnel.



### PUBLIC

Tous les professionnels, quels que soient leur secteur d'activité ou leur poste : fonctions opérationnelles, administratives, techniques ou managériales.



### TRAVAIL SUR LES VALEURS

Un travail d'analyse est mené à partir du vécu des participants :

- Clarifier ce qui est réellement important pour soi
- Identifier les écarts entre ses valeurs et son quotidien
- Comprendre l'impact de ces écarts sur la motivation et le bien-être
- Définir un cap aligné avec ses priorités

Ce travail permet de redonner du sens et de guider les choix futurs.



### MÉTHODOLOGIE

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
  - Analyse de situations réelles issues du terrain
  - Exercices guidés et personnalisés
  - Échanges et retours d'expérience
- Cette approche favorise une appropriation rapide et durable des outils.



### BÉNÉFICES POUR LES SALARIÉS

- ✓ Diminution des douleurs physiques
- ✓ Préservation de la santé à long terme
- ✓ Meilleure conscience corporelle
- ✓ Réduction de la fatigue
- ✓ Amélioration du confort et du bien-être au travail



### APPORTS THÉORIQUES

- Le fonctionnement global du corps (articulations, muscles, chaînes de mouvement)
- Les mécanismes d'apparition des douleurs et des TMS
- Les zones les plus sollicitées selon les activités professionnelles
- Les conséquences d'une mauvaise posture ou de gestes inadaptés
- L'importance de la prévention et de l'écoute des signaux du corps

Les participants comprennent pourquoi certaines douleurs apparaissent et comment les éviter.



### IDENTIFICATION DES SITUATIONS À RISQUE

- Repérage des gestes répétitifs
- Identification des postures contraignantes
- Analyse des habitudes de travail
- Prise de conscience des automatismes à risque

Ce temps d'échange permet de relier les apports théoriques à la réalité du terrain.



### OUTILS DE PRÉVENTION DES TMS

- Ajustement des postures de travail
- Optimisation des gestes professionnels
- Organisation des tâches pour limiter la fatigue
- Intégration de micro-pauses dans la journée
- Écoute et respect des signaux corporels

Ces outils visent à réduire les contraintes physiques au quotidien.



### APPROCHE PSYCHOCORPORELLE

- Exercices de mobilité articulaire
- Étirements adaptés aux zones sollicitées
- Techniques de relâchement musculaire
- Exercices de respiration pour diminuer les tensions
- Pratiques de récupération physique rapide

Ces outils permettent de prévenir l'installation des douleurs et de favoriser la récupération.



### MISE EN PRATIQUE GUIDÉE

- Exercices réalisés en conditions proches du poste de travail
- Mises en situation concrètes
- Apprentissage de routines simples à reproduire au quotidien
- Correction et ajustement des postures

Les participants expérimentent directement les bénéfices des techniques proposées.



### BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- Réduction de l'absentéisme
- Prévention des risques professionnels
- Amélioration des conditions de travail
- Maintien de la performance dans la durée
- Engagement accru des collaborateurs




### CONCLUSION

Cet atelier constitue un levier essentiel de prévention en entreprise. En combinant compréhension du corps, analyse des pratiques professionnelles et outils psychocorporels concrets, il permet d'agir efficacement contre les troubles musculo-squelettiques. Les collaborateurs deviennent acteurs de leur santé, au bénéfice de leur bien-être et de la performance collective.

 06 85 67 64 04

 www.himae.fr

 2 bis, avenue du Luxembourg  
55100 VERDUN