



PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

PROGRAMME DE FORMATIONS

— 2025 —

Développer une culture santé et sécurité
au travail



FORMATIONS PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

FORMATION	DATES
Devenir Référent Échauffement dans mon entreprise	27 mai 2025 (1J)
	8 août 2025 (1J)
Devenir Référent Ergo	14 mars & 11 avril 2025 (2J)
	24 septembre & 22 octobre 2025 (2J)
Posture et Économie de Mouvement : métiers du nettoyage	27 février 2025 (1/2J)
	17 juillet 2025 (1/2J)
Posture et Économie de Mouvement : métiers de la petite enfance	21 mars 2025 (1J)
	1er août 2025 (1J)
Posture et Économie de Mouvement : métiers administratifs	12 février 2025 (1/2J)
	12 août 2025 (1/2J)
	26 octobre 2025 (1/2J)
Posture et Économie de Mouvement : métiers d'aide à la personne	6 juin 2025 (1J)
	11 décembre 2025 (1J)
Devenir Animateur de la formation Posture et Économie de Mouvement	30 - 31 octobre & 27 - 28 novembre 2025 (4J)
Alimentation, sommeil et horaires décalés	28 janvier 2025 (1/2J)
	11 septembre 2025 (1/2J)

DEVENIR RÉFÉRENT ÉCHAUFFEMENT DANS MON ENTREPRISE



PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout salarié.
Adaptation possible pour personnes en situation de handicap

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

- + Réduire et maîtriser les risques d'accident du travail et de maladie professionnelle
- + Intégrer une prévention active des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) par la mise en place d'échauffements au travail
- + Comprendre et maîtriser les contraintes physiques, posturales et de mouvements de son métier
- + Acquérir un ensemble de mouvements pour améliorer la préparation corporelle en fonction du poste de travail

ORGANISATION

- + Formation initiale des personnes relais : 1 journée par groupe de 10/15 personnes

CADRE D'INTERVENTION

- + Intervenant : formateur en ergonomie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Interaction continue
- + Pratique et mises en situation réelles
- + Livret pédagogique «échauffements au travail»

CONTENU DE LA FORMATION

DÉCOUVERTE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE PRÉVENTIVE

- Accueil et présentation de la formation
- Notions sur le corps humain, les TMS et les facteurs de risques
- Les grands principes de l'ergonomie et l'économie de mouvement
- Les fondamentaux et bénéfices sur les éveils physiques, étirements et pauses actives
- Apprentissage des mouvements adaptés
- Construction de protocoles spécifiques

MISE EN PRATIQUE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE PRÉVENTIVE

- Mise en pratique des protocoles construits
- Management des échauffements et gestion de groupe
- Méthode pour animer et dynamiser les échauffements et les étirements
- Sensibilisation sur les mouvements fonctionnels (mobilité, tonicité, équilibre, coordination)
- Sensibilisation sur les bonnes pratiques santé et hygiène de vie

DEVENIR RÉFÉRENT ERGO



PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout salarié.
Adaptation possible pour personnes en situation de handicap

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

Réduire et maîtriser les risques d'accident du travail et de maladie professionnelle

- + Être capable de repérer les comportements et situations de travail à risques
- + Être capable de définir les bonnes pratiques « posture et économie de mouvement » propres aux postes de l'entreprise
- + Être capable de transmettre, d'accompagner et d'informer les autres salariés sur les bonnes pratiques

ORGANISATION

- + Formation : 1 journée

CADRE D'INTERVENTION

- + Intervenant : ergonome du travail et éducateur sport-santé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Interaction continue
- + Analyse des vidéos et fiche d'analyse « L'œil de l'ergo »
- + Pédagogie par l'action et l'analyse de situations réelles
- + Travail collaboratif

CONTENU DE LA FORMATION

INTÉGRATION DU CONCEPT « ÉCONOMIE DE MOUVEMENT » NIVEAU AVANCÉ

- Connaissances sur l'anatomie, les mouvements et la biomécanique du corps humain
- Fondamentaux sur les TMS et leurs causes d'apparition
- Réflexion autour des risques spécifiques aux différents postes
- Concept de « posture et économie de mouvement » : préparation, collaboration, appuis, posture et prise en main

ANALYSE VIDÉO DES PRATIQUES ET COMPORTEMENTS DES ÉQUIPES EN ACTION

- Identification par groupe des mouvements à risques pour la santé et la sécurité
- Détermination des bonnes pratiques à adopter sur les postes
- Apprentissage de l'utilisation de la fiche d'analyse (identification des facteurs de risques et apport de solutions pour améliorer la situation de travail)

APPLICATION DE L'ÉCONOMIE DE MOUVEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL

- Élaboration collaborative des bonnes pratiques en fonction des postes
- Mise en pratique des postures et mouvements optimaux au poste de travail

POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT MÉTIERS DU NETTOYAGE



PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Employé de ménage, assistant ménager, agent de nettoyage, agent d'entretien ou homme/ femme de ménage.

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

Réduire et maîtriser les risques d'accident du travail et de maladie professionnelle

- + Développer les connaissances des salariés autour des risques corporels et de l'économie de mouvement
- + Savoir repérer et maîtriser les contraintes physiques, posturales et du mouvement de son métier
- + Appliquer et intégrer les principes de protection, confort et efficacité adaptés à son poste de travail

ORGANISATION

- + Formation des salariés : 1 journée par groupe de 10-15 personnes

CADRE D'INTERVENTION

- + Intervenants : formateurs en ergonomie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Interaction continue
- + Pédagogie pour l'action et la mise en situation réelle
- + Analyse des vidéos

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE – INTRODUCTION DU CONCEPT ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Accueil des stagiaires et présentation de la formation
- Apport général sur le fonctionnement du corps, le mouvement humain et le dos
- Les fondamentaux sur les TMS et les risques spécifiques du métier
- Intégration du concept d'économie de mouvement (confort, efficacité, protection)
- Analyse vidéo des salariés en action : identifier les situations à risques et déterminer les ajustements et bonnes pratiques (préparation, collaboration, posture, appuis, prise en main)

PARTIE PRATIQUE – DÉVELOPPER L'ÉCONOMIE DE MOUVEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL

- Comprendre l'économie de mouvement sur mon poste de travail
- Optimiser ses postures et mouvements à son poste de travail
- Mettre en pratique l'économie de mouvement et sécurité physique à son poste (éducation posturale et gestuelle à son poste)

COMMENT DÉVELOPPER MES CAPACITÉS PHYSIQUES ET FONCTIONNELLES POUR AMÉLIORER MON ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Effectuer une série de tests fonctionnels (coordination, équilibre, tonicité, mobilité)
- Réfléchir sur comment améliorer ses capacités d'adaptation au quotidien

POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT MÉTIERS DE LA PETITE ENFANCE



PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout salarié travaillant dans le secteur de la petite enfance :
auxiliaire de puériculture et
petite enfance, assistant(e)
maternelle, ...

FINANCEMENT

Formation prise en charge par
votre OPCO

OBJECTIFS

Réduire et maîtriser les risques
d'accident du travail et de
maladie professionnelle

- + Développer les connaissances des salariés autour des risques corporels et de l'économie de mouvement
- + Savoir repérer et maîtriser les contraintes physiques, posturales et du mouvement de son métier
- + Appliquer et intégrer les principes de protection, confort et efficacité adaptés à son poste de travail

ORGANISATION

- + Formation des salariés :
1 journée par groupe de
10-15 personnes

CADRE D'INTERVENTION

- + Intervenants : formateurs en
ergonomie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Interaction continue
- + Pédagogie pour l'action et la mise en situation réelle
- + Analyse des vidéos

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE – INTRODUCTION DU CONCEPT ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Accueil des stagiaires et présentation de la formation
- Apport général sur le fonctionnement du corps, le mouvement humain et le dos
- Les fondamentaux sur les TMS et les risques spécifiques du métier
- Intégration du concept d'économie de mouvement (confort, efficacité, protection)
- Analyse vidéo des salariés en action : identifier les situations à risques et déterminer les ajustements et bonnes pratiques (préparation, collaboration, posture, appuis, prise en main)

PARTIE PRATIQUE – DÉVELOPPER L'ÉCONOMIE DE MOUVEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL

- Comprendre l'économie de mouvement sur mon poste de travail
- Optimiser ses postures et mouvements à son poste de travail
- Mettre en pratique l'économie de mouvement et sécurité physique à son poste (éducation posturale et gestuelle à son poste)
- Apprendre les techniques de manutention manuelle

COMMENT DÉVELOPPER MES CAPACITÉS PHYSIQUES ET FONCTIONNELLES POUR AMÉLIORER MON ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Effectuer une série de tests fonctionnels (coordination, équilibre, tonicité, mobilité)
- Réfléchir sur comment améliorer ses capacités d'adaptation au quotidien

POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT MÉTIERS ADMINISTRATIFS



PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout salarié.
Adaptation possible pour
personnes en situation de
handicap

FINANCEMENT

Formation prise en charge par
votre OPCO

OBJECTIFS

- + Développer ses connaissances sur le corps humains et l'apparition des TMS
- + Savoir repérer les contraintes physiques, posturales et du mouvement de son métier
- + Être capable d'adapter le réglage de son poste de travail, l'aménagement de son espace et son organisation pour diminuer les contraintes
- + Intégrer les bons réflexes et les exercices de prévention à son quotidien

ORGANISATION

- + Formation : 1 journée par groupe de 10-12 personnes

CADRE D'INTERVENTION

- + Intervenants : formateurs en ergonomie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Interaction continue et échanges entre stagiaires
- + Pratique et mises en situation
- + Fiche synthèse de formation ou livret de formation

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE

LES TMS ET L'ERGONOMIE AU BUREAU

- Apport général sur le fonctionnement du corps, le mouvement humain et le dos
- Les fondamentaux sur les TMS et les risques spécifiques du métier
- Introduction aux principes fondamentaux de l'ergonomie au bureau (poste de travail, environnement et organisation)
- Comment régler son poste de travail

LA PAUSE ACTIVE

- Sensibilisation sur la pratique d'activité physique
- Comment bouger plus au quotidien ?
- Introduction à la pause active : bénéfices, principes, construction
- Les exercices à intégrer dans sa pause active : bouger, s'étirer, respirer
- Mise en pratique d'une Pause Active

PARTIE PRATIQUE

MISE EN APPLICATION DES BONS RÉGLAGES

- Réglage et aménagement de son poste de travail à l'aide de la fiche synthèse
- Échanges et conseils personnalisés de l'ergonome

POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT MÉTIERS D'AIDE À LA PERSONNE



PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout salarié travaillant dans le soin, aides soignant(e)s, aides à domicile

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

Réduire et maîtriser les risques d'accident du travail et de maladie professionnelle

- + Développer les connaissances des salariés autour des risques corporels et de l'économie de mouvement
- + Savoir repérer et maîtriser les contraintes physiques, posturales et du mouvement de son métier
- + Appliquer et intégrer les principes de protection, confort et efficacité adaptés à son poste de travail

ORGANISATION

- + Formation des salariés : 1 journée par groupe de 10-15 personnes

CADRE D'INTERVENTION

- + Intervenants : formateurs en ergonomie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Interaction continue
- + Pédagogie pour l'action et la mise en situation réelle
- + Analyse des vidéos

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE – INTRODUCTION DU CONCEPT ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Accueil des stagiaires et présentation de la formation
- Apport général sur le fonctionnement du corps, le mouvement humain et le dos
- Les fondamentaux sur les TMS et les risques spécifiques du métier
- Intégration du concept d'économie de mouvement (confort, efficacité, protection)
- Analyse vidéo des salariés en action : identifier les situations à risques et déterminer les ajustements et bonnes pratiques (préparation, collaboration, posture, appuis, prise en main)

PARTIE PRATIQUE – DÉVELOPPER L'ÉCONOMIE DE MOUVEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL

- Comprendre l'économie de mouvement sur mon poste de travail
- Optimiser ses postures et mouvements à son poste de travail
- Mettre en pratique l'économie de mouvement et sécurité physique à son poste (éducation posturale et gestuelle à son poste)
- Apprendre les techniques d'aide aux transferts
- Découvrir des outils d'aide à la manutention

COMMENT DÉVELOPPER MES CAPACITÉS PHYSIQUES ET FONCTIONNELLES POUR AMÉLIORER MON ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Effectuer une série de tests fonctionnels (coordination, équilibre, tonicité, mobilité)
- Réfléchir sur comment améliorer ses capacités d'adaptation au quotidien

ANIMATEUR POSTURE ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

 PRÉ-REQUIS

Aucun

 PUBLIC VISÉ

Toute personne chargée d'animer en interne des formations en Posture et Économie de Mouvement

 FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

 OBJECTIFS

- + Réduire et maîtriser les risques d'accident du travail et de maladie professionnelle
- + Comprendre et maîtriser les contraintes physiques et posturales de son métier
- + Identifier le rôle du formateur et animer une formation
- + Concevoir le plan de formation adapté au contexte de son établissement et choisir les supports d'animation

 ORGANISATION

- + Formation d'un groupe de 4 à 8 personnes
- + Formation : 4 jours répartis en 2x2 jours

 CADRE D'INTERVENTION

- + Intervenants : formateurs en ergonomie

 MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Interaction continue
- + Analyse des vidéos et fiche d'analyse
- + Pédagogie pour l'action et la mise en situation réelle
- + Travail collaboratif

CONTENU DE LA FORMATION

JOURS 1 & 2 - FORMATION « POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT » NIVEAU AVANCÉ

INTÉGRATION DU CONCEPT « ÉCONOMIE DE MOUVEMENT » NIVEAU AVANCÉ

- Connaissances sur l'anatomie, les mouvements et la biomécanique du corps humain
- Fondamentaux sur les TMS et leurs causes d'apparition
- Réflexion autour des risques spécifiques aux différents postes
- Concept de « posture et économie de mouvement » : préparation, collaboration, appuis, posture et prise en main

ANALYSE VIDÉO DES PRATIQUES ET COMPORTEMENTS DES ÉQUIPES EN ACTION

- Identification par groupe des mouvements à risques pour la santé et la sécurité
- Détermination des bonnes pratiques à adopter sur les postes

APPLICATION DE L'ÉCONOMIE DE MOUVEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL

- Présentation au poste de travail des bonnes pratiques définies par les groupes pour chaque situation
- Échanges avec les équipes et corrections par l'ergonome
- Mise en pratique des postures et mouvements optimaux au poste de travail

JOURS 3 & 4 - PÉDAGOGIE & ANIMATION DE FORMATION

- Élaboration d'un plan de formation adapté aux situations de travail de l'établissement (déroulé pédagogique, supports de formations ...)
- Transmission d'un savoir pédagogique
- Positionnement du formateur dans l'organisation et l'animation d'une formation
- Propositions d'amélioration pour réduire les risques professionnels

ALIMENTATION, SOMMEIL ET HORAIRES DÉCALÉS

 PRÉ-REQUIS

Aucun

 PUBLIC VISÉ

Tout salarié.
Adaptation possible pour personnes en situation de handicap

 FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

 OBJECTIFS

- + Comprendre le pouvoir de l'alimentation sur notre condition physique, psychique, émotionnelle et relationnelle
- + Découvrir l'importance d'adopter des habitudes alimentaires favorables et adaptées au travail posté
- + Identifier les aliments nécessaires au bon fonctionnement de son organisme et qui influent sur la récupération physique
- + Intégrer les réflexes nutritionnels pour aider son organisme à se réguler face aux horaires décalés
- + Découvrir l'impact de l'alimentation sur la qualité de son sommeil

 ORGANISATION

- + Durée : 1/2 journée par groupe de 10-12 personnes

 CADRE D'INTERVENTION

- + Intervenant : 1 diététicien ou spécialiste en nutrition

 MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Fiches pratiques
- + Fiche synthèse des points clés de la formation

CONTENU DE LA FORMATION

LE TRAVAIL POSTÉ ET LES RYTHMES BIOLOGIQUES

- Hygiène de vie et rythme naturel du corps
- Alimentation : impacts observés d'une organisation du travail en horaires décalés

ALIMENTATION RÉGULIÈRE ET STRUCTURÉE

- Les besoins du corps humain pour un fonctionnement optimal : pyramide alimentaire, références chiffrées
- Repérer et prévenir les signes de la baisse de vigilance, d'une hypoglycémie, une mauvaise digestion
- Adapter ses prises alimentaires en fonction des moments de la journée et son rythme personnel (énergie, sommeil, concentration...)
- Mieux connaître les stimulants et leurs effets (boissons caféinées)
- Les réflexes nutritionnels à adopter pour favoriser son endormissement et optimiser la qualité de son sommeil

PROPOSITIONS D'OUTILS PRATIQUES

- Autodiagnostic : pyramide alimentaire
- Comment adapter ses repas à son organisation professionnelle et/ou à ses activités
- Les erreurs à éviter
- Pistes de réponses aux difficultés rencontrées

APPLICATIONS CONCRÈTES

- Propositions de fiches pratiques à adapter à son contexte
- Réalisation de menus types et organisation des repas et collations selon le rythme professionnel
- Définition de ses objectifs personnels de changements

— MODALITÉS —



Notre centre est certifié Qualiopi
N° organisme de formation : 84740345174

NOTRE ORGANISME DE FORMATION EN CHIFFRES

98 % DE RÉUSSITE À NOS FORMATIONS

95 % DES STAGIAIRES SATISFAITS OU TRÈS SATISFAITS DE NOS FORMATIONS

DES STAGIAIRES ISSUS DE PLUS DE **50 MÉTIERS FORMÉS EN 6 ANS**

100 % DE NOS CLIENTS RECOMMANDENT SYNPEAK POUR DES FORMATIONS



LIEU DE FORMATION

Locaux de Synpeak :
39 Allée Primavera, 74370 ANNECY



CONTACT

hello@synpeak.com
09 72 35 72 72