

2026

FORMATION
AU
REVEIL
MUSCULAIRE



Nous sommes convaincus qu'un salarié bien préparé physiquement est un salarié plus performant, plus épanoui et moins exposé aux troubles musculo-squelettiques (TMS). Notre mission est de remettre le mouvement au cœur de la journée de travail, en proposant des actions concrètes, adaptées aux réalités du terrain. À travers des formations gestes et postures, des séances de réveil musculaire, des ateliers de mobilité ou de renforcement ciblé, nous accompagnons les entreprises dans une démarche préventive, durable et accessible. Chaque intervention est pensée pour allier pédagogie, action et engagement collectif, afin de réduire les risques, améliorer la posture et renforcer la cohésion d'équipe.

Prévenir, c'est agir avant qu'il ne soit trop tard.
Et c'est ensemble que nous faisons bouger les lignes.



PRÉREQUIS

Aucun



PROFIL DES STAGIAIRES

- Manutention
- Travail sur écran
- Manutention de personne
- Conduite
- Préparateur de commande
- Hôtellerie/Restauration
- Centre d'appel
- Coiffure
- Agent d'entretien
- Artisans



ACCESSIBILITÉ

Nous accueillons 12 participants minimum par session.
Les prochaines sessions sont indiquées sur le site internet.

Pour vous inscrire sur une session, il suffit de télécharger la fiche d'inscription accessible sur le site LIEN et l'envoyer complété à l'adresse contact@moveat-academie.com au moins 2 semaines avant la formation.

Le centre de formation prendra contact avec vous sous 48h.

Une fois la session validée, un formulaire d'analyse du besoin vous sera transmis. Celui-ci devra être complété et retourné. Ces éléments permettront au formateur de s'assurer de l'adéquation entre vos besoins et le contenu de la formation, et ainsi fournir la formation la plus adaptée à vos besoins.

Si vous présentez une situation de handicap nécessitant un aménagement spécifique merci de prendre contact avec notre référent handicap Aude Denonnin à l'adresse audedennin9@gmail.com.



FORMAT 1 JOURNÉE
7 heures
960€ TTC

FORMAT 1/2 JOURNÉE
4 heures
480€ TTC

OBJECTIFS/COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre les fonctions musculaires et squelettiques
 - Identifier les douleurs liées au poste de travail
 - Connaître les pathologies associées aux TMS
 - Apprendre des mouvements correctifs et des postures préventives
 - Développer une hygiène de vie adaptée
 - Renforcer la cohésion d'équipe
- Comprendre le fonctionnement des structures musculaires et squelettiques
 - Prévenir les douleurs liées à l'activité professionnelle
 - Savoir proposer un échauffement adapté en entreprise
 - Renforcer la cohésion d'équipe

CONTENU

- TMS et leurs conséquences en France
 - Réglementation en santé/sécurité au travail
 - Mouvements de renforcement musculaire adaptés au travail sédentaire
 - Étirements spécifiques
 - Auto-analyse des postures
 - Hygiène de vie professionnelle
- Présentation des TMS
 - Mouvements préparatoires
 - Apprentissage d'une routine de réveil musculaire
 - Mise en pratique collective

ÉQUIPE PEDAGOGIQUE

- **Formateurs référents: Samuel DUBOURG et Thomas PLANTARD**
- **Service administratif: Aude DENONNIN**



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les cours théoriques seront dispensés dans les locaux situés chez Bureaux & Co, 270 Rue Pierre Duhem, 13100 Aix En Provence zone Les milles ou dans les locaux de l'entreprise.

Les cours pratiques seront dispensés dans les locaux de la salle de sport Ethik.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

Avant la formation, une auto-évaluation, ou test de positionnement, permet d'évaluer le niveau des candidats.

A la fin de la formation, les apprenants seront évalués avec un quizz et une mise en situation des tests physiques.

Pour considérer la formation comme réussie, les apprenants devront obtenir une note minimale de 7/10.

Une attestation de réussite et un certificat de réalisation seront fournis aux participants.

SUIVI D'EXÉCUTION

Feuilles d'émargement à signer par demi-journée de formation.



***Merci pour
votre attention !***

CONTACT :

Service administratif : contact@moveat-academie.com

Secrétariat : 04 65 84 54 83

Assistance disponible par mail sur contact@moveat-academie.com du lundi au vendredi de 9h à 17h (délai de réponse maximal : 48h)

