



CATALOGUE COMPLET

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

AMÉNAGEMENT DE POSTE **SECTEUR BUREAU**

DEMI-JOURNÉE

GEMIN SUZANNE

 NUMÉRO DE DÉCLARATION
 D'ACTIVITÉ: **76120105912**

PRÉ-REQUIS

 Aucun pré-requis
4 personnes maximum

DURÉE

 30 minutes de face à face pédagogique
 Bilan individuel de 50 minutes par
 salarié

TARIFS

Tarif intra : 550 euros

 Tarif inter : 150 euros / personne
 4 personnes maximum

OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le stagiaire dans l'analyse et l'adaptation de son poste de travail pour le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de vie au travail.

Cette formation est spécifique aux métiers de bureau.

PROGRAMME

- Savoir adapter son poste de travail
- Remplir la fiche d'analyse de poste de travail et bilan individuel avec le formateur
- Adapter le poste de travail de chaque stagiaire
- Comprendre et intégrer les conseils personnalisés

Thèmes abordés

- Adaptation spécifique aux problématiques de chaque stagiaire
- Réglage, positionnement et posture (fauteuil de bureau, écran, clavier, souris...)
- Exercices à reproduire au travail

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

 contact@kine-action-prevention.fr

 07 68 41 09 02

 Planification des sessions en fonction des
 besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

 Merci de contacter notre référent au
 numéro ci-dessus pour déterminer les
 adaptations nécessaires.

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Bilan individuel pour chaque stagiaire rédigé

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation

GEMIN SUZANNE
 NUMÉRO DE DÉCLARATION
 D'ACTIVITÉ: 76120105912

AMÉNAGEMENT DE POSTE **SECTEUR BUREAU** JOURNÉE COMPLÈTE

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis
 7 personnes maximum

DURÉE

1h de face à face pédagogique
 Bilan individuel de 50 minutes par
 salarié

TARIFS

Tarif intra : 1000 euros

Tarif inter : 280 euros / personne
 7 personnes maximum

OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le stagiaire dans l'analyse et l'adaptation de son poste de travail pour le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de vie au travail.

Cette formation est spécifique aux métiers de bureau.

PROGRAMME

- Savoir adapter son poste de travail
- Remplir la fiche d'analyse de poste de travail et bilan individuel avec le formateur
- Adapter le poste de travail de chaque stagiaire
- Comprendre et intégrer les conseils personnalisés

Thèmes abordés

- Adaptation spécifique aux problématiques de chaque stagiaire
- Réglage, positionnement et posture (fauteuil de bureau, écran, clavier, souris...)
- Exercices à reproduire au travail

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

✉ contact@kine-action-prevention.fr

☎ 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des
 besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au
 numéro ci-dessus pour déterminer les
 adaptations nécessaires.

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Bilan individuel pour chaque stagiaire rédigé

MODALITÉ D'EVALUATION

- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation

GEMIN SUZANNE

 NUMÉRO DE DÉCLARATION
 D'ACTIVITÉ: 76120105912

OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE

SECTEUR BUREAU

DEMI-JOURNÉE

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE

3h30 de face à face pédagogique

TARIFS

Tarif intra : 550 euros

Tarif inter : 150 euros / personne
5 personnes maximum

OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le stagiaire dans l'analyse et l'adaptation de son poste de travail pour le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de vie au travail.

Cette formation est spécifique aux métiers de bureau.

PROGRAMME

- Analyser le questionnaire Nordique relatif aux zones anatomiques douloureuses (rempli en amont par les stagiaires)
- Comprendre l'anatomie et la biomécanique, améliorer la perception corporelle
- Savoir adapter son poste de travail grâce au poste de travail témoin

Thèmes abordés

- Généralités anatomiques et biomécaniques appliquées aux métiers de bureau
- Adaptation spécifique aux problématiques de chaque stagiaire
- Réglage, positionnement et posture (fauteuil de bureau, écran, clavier, souris...)
- Exercices à reproduire au travail

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

 contact@kine-action-prevention.fr

 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des
besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au
numéro ci-dessus pour déterminer les
adaptations nécessaires.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Squelette
- Klaxoon
- Bureau témoin

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Questions réponses via l'application Klaxoon
- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation

GEMIN SUZANNE
 NUMÉRO DE DÉCLARATION
 D'ACTIVITÉ: 76120105912

OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE

SECTEUR BUREAU

JOURNÉE COMPLÈTE

OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le stagiaire dans l'analyse et l'adaptation de son poste de travail pour le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de vie au travail.

Cette formation est spécifique aux métiers de bureau.

PROGRAMME

- Analyser le questionnaire Nordique relatif aux zones anatomiques douloureuses (rempli en amont par les stagiaires)
- Comprendre l'anatomie et la biomécanique, améliorer la perception corporelle
- Savoir adapter son poste de travail
- Remplir la fiche d'analyse de poste de travail et bilan individuel avec le formateur
- Adapter le poste de travail de chaque stagiaire
- Comprendre et intégrer les conseils personnalisés
- Assimiler le contenu du livret pédagogique fourni

Thèmes abordés

- Généralités anatomiques et biomécaniques appliquées aux métiers de bureau
- Adaptation spécifique aux problématiques de chaque stagiaire
- Réglage, positionnement et posture (fauteuil de bureau, écran, clavier, souris...)
- Exercices à reproduire au travail

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis
 5 personnes maximum

DURÉE

7h de formation
 3h de face à face pédagogique
 Bilan individuel de 50 minutes par salarié

TARIFS

Tarif intra : 1000 euros

Tarif inter : 280 euros / personne
 5 personnes maximum

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

✉ contact@kine-action-prevention.fr

☎ 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au numéro ci-dessus pour déterminer les adaptations nécessaires.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud + livret pédagogique
- Squelette
- Klaxoon
- Bureau témoin
- Bilan individuel fourni pour chaque salarié

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Questions réponses via l'application Klaxoon
- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation

OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE **TOUT SECTEUR** - DEMI-JOURNÉE

GEMIN SUZANNE

 NUMÉRO DE DÉCLARATION
 D'ACTIVITÉ: **76120105912**

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE

1/2 journée soit 3 h 30 de face à face à face pédagogique

TARIFS

Tarif intra : 550 euros

4 à 10 personnes

Tarif inter : 150 euros / personne

4 à 10 personnes

OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le salarié dans l'analyse de son environnement de travail afin de le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de vie au travail.

PROGRAMME

- Analyser les différentes postures en fonction de l'activité professionnelle
- Identifier les différentes parties du corps sollicitées sur le poste de travail
- Connaître les généralités anatomiques
- Être capable de reproduire des exercices posturaux pour contre balancer les gestes néfastes

Thèmes abordés

- Posture statique / répétitive / assise prolongée / manutention
- Les postures néfastes
- Généralités anatomiques et zoom sur les parties du corps sollicitées sur le poste de travail par les stagiaires
- Exercices à reproduire au travail

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

 contact@kine-action-prevention.fr

 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au numéro ci-dessus pour déterminer les adaptations nécessaires.

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Squelette
- Klaxoon

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Questions réponses via l'application Klaxoon
- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation

OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE **TOUT SECTEUR** - JOURNEE COMPLÈTE

GEMIN SUZANNE

 NUMÉRO DE DÉCLARATION
 D'ACTIVITÉ: **76120105912**

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE

1 journée soit 7h de face à face
pédagogique

TARIFS

 Tarif intra : 1000 euros
 4 à 10 personnes
 Tarif inter: 280/personne
 4 à 10 personnes

OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le salarié dans l'analyse de son environnement de travail et dans la mise en place de stratégies pour le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de vie au travail.

PROGRAMME

- Analyser les différentes postures en fonction de l'activité professionnelle
- Identifier les différents parties du corps sollicitées sur le poste de travail
- Connaître les généralités anatomiques et biomécanique
- Être capable de reproduire des exercices posturaux pour contre balancer les gestes néfastes
- Assimiler le contenu du livret pédagogique fourni
- Observer l'environnement de travail pour apporter des améliorations

Thèmes abordés

- Posture statique / répétitive / assise prolongée / manutention
- Les postures néfastes illustrées en vidéo
- Généralités anatomiques et analyse du questionnaire nordique : zoom sur les parties du corps mises en relief
- Biomécanique adaptée à la spécialité du métier
- Exercices à reproduire au travail

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

 contact@kine-action-prevention.fr

 07 68 41 09 02

 Planification des sessions en fonction des
 besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

 Merci de contacter notre référent au
 numéro ci-dessus pour déterminer les
 adaptations nécessaires.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Vidéos
- Squelette
- Kahoot
- Livret pédagogique

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Questions réponses via l'application Kahoot
- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation

OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE -TOUT SECTEUR APPROFONDIE

GEMIN SUZANNE

NUMÉRO DE DÉCLARATION
D'ACTIVITÉ: 76120105912

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE

1 journée **formation collective** soit 7h
de face à face pédagogique

Bilan individuel pré-formation par
salarié de 50 minutes

Bilan individuel post-formation de
30 minutes par salarié

Visite en entreprise d'une journée
avec conseils en situation de travail

TARIFS

Tarif intra et inter : **devis sur
demande** en fonction du
nombre de salariés

OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le salarié dans l'analyse de son environnement de travail et dans la mise en place de stratégies pour le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de vie au travail.

Personnaliser la formation à chaque salarié par le bilan individuel.

PROGRAMME

- Analyser le questionnaire Nordique relatif aux zones anatomiques douloureuses (rempli en amont par les stagiaires)
- Analyser la documentation (DUERP, analyse AT/MP, restrictions médicales) de l'entreprise concernées
- Analyser les différentes postures en fonction de l'activité professionnelle
- Identifier les différentes parties du corps sollicitées sur le poste de travail
- Connaître les généralités anatomiques et biomécaniques
- Être capable de reproduire des exercices posturaux pour contre balancer les gestes néfastes
- Assimiler le contenu du livret pédagogique fourni
- Observer l'environnement de travail en visite sur site pour apporter des améliorations pratique
- Intégrer une routine individuelle d'exercices pour chaque salarié

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

✉ contact@kine-action-prevention.fr

☎ 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des
besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au
numéro ci-dessus pour déterminer les
adaptations nécessaires.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Vidéos
- Squelette
- Kahoot
- Livret pédagogique

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Questions réponses via l'application Kahoot
- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation

OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE - **TOUT SECTEUR** APPROFONDIE

GEMIN SUZANNE

NUMÉRO DE DÉCLARATION
D'ACTIVITÉ: **76120105912**

PROGRAMME

Thèmes abordés

- DUERP, analyse AT/MP
- Posture statique / répétitive / assise prolongée / manutention
- Les postures néfastes illustrées en vidéo
- Généralités anatomiques et analyse du questionnaire nordique : zoom sur les parties du corps mises en relief
- Biomécanique adaptée à la spécialité du métier
- Environnement de travail
- Routine individuelle d'exercices
- Livret pédagogique

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Vidéos
- Squelette
- Kahoot
- Livret pédagogique

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Questions réponses via l'application Kahoot
- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation



FORMATIONS SUR MESURE :

Création d'un programme adapté sur mesure
Un rdv sera pris pour remplir la fiche suivante

PRÉ-REQUIS

DURÉE

TARIFS

OBJECTIFS

A déterminer ensemble pendant l'entretien

PROGRAMME

A déterminer ensemble pendant l'entretien

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

✉ contact@kine-action-prevention.fr

☎ 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au numéro ci-dessus pour déterminer les adaptations nécessaires.

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute

Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques

liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC

(Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

MODALITÉ D'ÉVALUATION

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES