Kap

KINÉ
ACTION
PRÉVENTION

CATALOGUE COMPLET

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

Kap
KINÉ
ACTION
PRÉVENTION

SOMMAIRE

- PRÉVENTION DES TMS & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
- AMÉNAGEMENT DE POSTE – SECTEUR BUREAU
- ATELIER PRÉVENTION – SECTEUR BUREAU
- FORMATION SUR MESURE

29/09/2026

GEMIN SUZANNE

NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ: 76120105912

PRÉVENTION DES TMS & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
FORMATION COMPLÈTE 7H

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis
Entretien d'une heure en amont (visio ou téléphone)

DURÉE
1 journée soit 7h de face à face pédagogique
Mise en situation pratique sur site

TARIFS
Tarif intra : 1000 euros
4 à 10 personnes

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.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être capable d'identifier les **facteurs de risques de TMS** et de mettre en œuvre des actions de **prévention** adaptées.
- Être capable d'analyser son **environnement de travail** et de développer des stratégies d'amélioration pour optimiser son **efficacité,** sa **performance** et sa **qualité de vie** au travail.

PROGRAMME

1 : Analyse des postures professionnelles :
- Identifier et analyser les différentes postures en fonction de l'activité professionnelle.
- Repérer les postures à risque en fonction des tâches effectuées.

2 : Identification des zones corporelles sollicitées :
- Identifier les différentes parties du corps sollicitées selon le poste de travail.
- Comprendre l'impact des gestes répétitifs, de la posture assise prolongée et de la manutention.

3 : Généralités anatomiques et biomécaniques :
- Connaître les bases de l'anatomie et de la biomécanique appliquées au poste de travail.
- Comprendre les mécanismes physiopathologiques des TMS.

4: Exercices posturaux adaptés :
- Être capable de reproduire des exercices posturaux pour contrebalancer les gestes néfastes.
- Mettre en place des routines adaptées pour soulager les tensions corporelles.

5 : Assimilation du livret pédagogique :
- Intégrer les connaissances théoriques fournies par le livret pédagogique.
- Appliquer les recommandations pratiques au quotidien.

6 : Observation et amélioration de l'environnement de travail :
- Observer et analyser l'environnement de travail pour proposer des améliorations adaptées.
- Mettre en œuvre des actions correctives visant à prévenir les TMS.

GEMIN SUZANNE

NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ: 76120105912

PRÉVENTION DES TMS & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
FORMATION COMPLÈTE

CONTENU

Thèmes abordés au cours de la formation :

1 : Postures professionnelles spécifiques : Posture statique, posture répétitive, assise prolongée, manutention.

2 : Généralités anatomiques :
Principes de base de l'anatomie appliqués aux situations de travail.

3 : Biomécanique adaptée :
Adaptation des mouvements et des postures en fonction de la spécialité du métier.

4 : Exercices pratiques :
Exercices à reproduire au travail pour prévenir les TMS et améliorer le bien-être.

▶ QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES
Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat
Spécialisée en ergonomie en entreprise et professeur de Pilates.
Formateur **PRAP** (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) mention **2S** (Sanitaire et Social) et **IBC** (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉREIL PÉDAGOGIQUE

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

MODALITÉ D'EVALUATION

- 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

29/09/2026

GEMIN SUZANNE

NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ: 76120105912

PRÉVENTION DES TMS & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
FORMAT ESSENTIEL – 4H

PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis
Entretien d'une heure en amont (visio ou téléphone)

DURÉE
4h de face à face pédagogique
Mise en situation pratique sur site

TARIFS
Tarif intra : 580 euros
4 à 10 personnes

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.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être capable d'identifier les **facteurs de risques de TMS** et de mettre en œuvre des actions de **prévention** adaptées.
- Être capable d'analyser son **environnement de travail** et de développer des stratégies d'amélioration pour optimiser son **efficacité,** sa **performance** et sa **qualité de vie** au travail.

PROGRAMME

1 : Analyse des postures professionnelles :
- Identifier et analyser les différentes postures en fonction de l'activité professionnelle.
- Repérer les postures à risque en fonction des tâches effectuées.

2 : Identification des zones corporelles sollicitées :
- Identifier les différentes parties du corps sollicitées selon le poste de travail.
- Comprendre l'impact des gestes répétitifs, de la posture assise prolongée et de la manutention.

3 : Généralités anatomiques et biomécaniques :
- Comprendre les notions essentielles d'anatomie et de biomécanique utiles à la prévention des TMS.
- Comprendre les mécanismes physiopathologiques des TMS.

4: Exercices posturaux adaptés :
- Découvrir et reproduire des exercices simples adaptés à l'activité professionnelle pour prévenir les TMS et soulager les tensions corporelles

5 : Observation et amélioration de l'environnement de travail :
- Identifier les principaux éléments de l'environnement de travail pouvant être améliorés.
- Identifier des actions simples permettant de prévenir les TMS.

GEMIN SUZANNE

NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ: 76120105912

PRÉVENTION DES TMS & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

CONTENU

Thèmes abordés au cours de la formation :

1 : Postures professionnelles spécifiques : Posture statique, posture répétitive, assise prolongée, manutention.

2 : Généralités anatomiques :
Principes de base de l'anatomie appliqués aux situations de travail.

3 : Biomécanique adaptée :
Adaptation des mouvements et des postures en fonction de la spécialité du métier.

4 : Exercices pratiques :
Exercices à reproduire au travail pour prévenir les TMS et améliorer le bien-être.

▶ QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES
Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat
Spécialisée en ergonomie en entreprise et professeur de Pilates.
Formateur **PRAP** (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) mention **2S** (Sanitaire et Social) et **IBC** (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉREIL PÉDAGOGIQUE

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

MODALITÉ D'EVALUATION

- 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

29/09/2026

GEMIN SUZANNE

NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ: 76120105912

AMÉNAGEMENT DE POSTE
SECTEUR BUREAU

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE

Bilan individuel de 60 minutes par salarié (entretien individuel + analyse sur site)

TARIFS

142 euros par personne ou poste

OBJECTIFS

- Être capable d'identifier les facteurs de risques de TMS liés au poste de travail bureautique.
- Savoir analyser son environnement de travail et proposer des améliorations concrètes.
- Être capable d'adapter son poste et son matériel pour optimiser confort, efficacité et prévention.
- Intégrer les recommandations personnalisées issues du bilan individuel.

PROGRAMME

1. Échange individuel avec le salarié (60 min)

- Entretien ciblé sur les contraintes, douleurs ou habitudes de travail
- Observation du poste en situation réelle

2. Analyse ergonomique du poste de travail

- Évaluation des postures et gestes répétés
- Vérification du mobilier et de l'environnement de travail

3. Réglages personnalisés et conseils immédiats

- Ajustement du fauteuil, écran, clavier, souris.
- Démonstration des postures à adopter

4. Rédaction de la fiche d'analyse de poste

- Co-construction entre le salarié et le formateur
- Conseils spécifiques consignés dans un document remis

5. Recommandations sur le matériel et suivi

- Préconisations pour le matériel bureautique
- Collaboration possible avec les fournisseurs

GEMIN SUZANNE

NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ: 76120105912

AMÉNAGEMENT DE POSTE
SECTEUR BUREAU

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.

CONTENU

Thèmes abordés au cours de la formation :

- Comprendre les TMS liés au travail de bureau
- Identifier les facteurs de risque : posture statique, efforts répétés, mauvaise organisation de l'espace
- Revoir les bases de l'ergonomie au poste de travail
- Apprendre à ajuster fauteuil, écran, clavier et accessoires
- Intégrer des conseils posturaux concrets dans son quotidien
- Savoir utiliser les équipements de manière optimale
- Découvrir et adopter des exercices corporels simples pour soulager les tensions
- Être acteur de son propre confort et de sa prévention santé

▶ QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Spécialisée en ergonomie en entreprise et professeur de Pilates.
Formateur **PRAP** (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) mention **2S** (Sanitaire et Social) et **IBC** (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- 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

29/09/2026

GEMIN SUZANNE

NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ: 76120105912

ATELIER PREVENTION SECTEUR BUREAU FORMAT 2H OU 3H

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE

2h d'atelier en groupe OU
3h d'atelier en groupe

TARIFS

2h d'atelier en groupe: 300 euros

3h d'atelier en groupe: 450 euros

10 personnes maximum

OBJECTIFS

- Être capable d'identifier les facteurs de risque de troubles musculo-squelettiques (TMS) liés au travail de bureau.
- Être capable d'analyser son environnement de travail et de proposer des améliorations concrètes.
- Être capable d'adapter son poste de travail et son matériel afin d'optimiser son confort et son efficacité, tout en prévenant l'apparition de TMS.

PROGRAMME

1. Analyse ergonomique du poste de travail

- Évaluation des postures de travail et des gestes répétitifs
- Vérification du mobilier et de l'environnement de travail

2. Réglages ergonomiques illustrés (bureau témoin)

- Ajustement du fauteuil, de l'écran, du clavier et de la souris
- Tests des configurations sur bureau témoin

3. Conseils personnalisés immédiats.

- Ajustements individuels au poste réel
- Postures adaptées et recommandations ciblées

4. Recommandations sur le matériel et suivi

- Préconisations pour le matériel bureautique
- Collaboration possible avec les fournisseurs

5.Temps d'échanges collectif (questions-réponses et partages d'expériences)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Kahoot
- Bureau témoin

MODALITÉ D'EVALUATION

- 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

GEMIN SUZANNE

NUMÉRO DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ: 76120105912

ATELIER PREVENTION SECTEUR BUREAU FORMAT 2H OU 3H

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.

CONTENU

- **Bases fondamentales en prévention des TMS** : définitions, mécanismes d'apparition, enjeux pour la santé et l'entreprise
- **Notions clés en ergonomie du travail de bureau** : confort, efficience, organisation rationnelle de l'espace
- **Facteurs de risque spécifiques aux postes sédentaires** : immobilité, gestes répétitifs, mauvaise posture, outils inadaptés
- **Principes d'ajustement des équipements de bureau :** critères techniques et biomécaniques
- **Conseils concrets** pour intégrer des postures saines au quotidien
- **Exercices simples** de mobilisation et auto-correction posturale
- **Consolidation des acquis** grâce à des échanges interactifs et une participation active

▶ QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Spécialisée en ergonomie en entreprise et professeur de Pilates.

Formateur **PRAP** (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) mention **2S** (Sanitaire et Social) et **IBC** (Industrie, Bâtiment et Commerce)

Kap
KINÉ
ACTION
PRÉVENTION

PRÉ-REQUIS

DURÉE

TARIFS

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)

OBJECTIFS

A déterminer ensemble pendant l'entretien

PROGRAMME

A déterminer ensemble pendant l'entretien

MATÉREIL PÉDAGOGIQUE

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

MODALITÉ D'EVALUATION

- Questions réponses via l'application Klaxoon
- Etre capable de remplir une fiche simplifiée d'analyse de poste

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

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