CATALOGUE DE SERVICES

CONSEIL/FORMATION

TMSkinergo
Ergonomie, conseil et formation

2026

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie suivante : actions de formation

https://www.tmskinergo.com

TMSkinergo
Ergonomie, conseil et formation

Qui sommes-nous ?

TMSkinergo est un cabinet d'ergonomie et de formation en prévention des TMS. L'identité de TMSkinergo réside dans la mise en œuvre conjointe des trois compétences qui composent notre ADN : La kinésithérapie, l'ergonomie des postes de travail et l'éducation physique et sportive. Ces trois compétences permettent la mise en œuvre pertinente d'actions multiples en prévention des TMS.
TMSkinergo est certifié Qualiopi sous le NDA n°75790120279 et labellisé APAVE pour la qualité des actions de formation. Nous sommes également enregistrés intervenant en prévention des risques professionnels (IPRP) n° : 2017.79.006

AUDITÉ PAR

apave Certification

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

LA CERTIFICATION QUALITÉ A ÉTÉ DÉLIVRÉE AU TITRE DE LA CATÉGORIE SUIVANTE : ACTIONS DE FORMATION

Nos références

MAAF
AIRBUS
EIFFAGE
Harmonie mutuelle GROUPE VYV AVANÇONS collectif
wtw
Barilla
LEACH INTERNATIONAL EUROPE
msa santé famille retraite services
ARQUUS A John Cockerill Company
colt
Groupama CENTRE-ATLANTIQUE
covea
pcas
faurecia
cnrs
aéma GROUPE
FLEURETTE CONSTRUCTEUR
MACIF

et bien d'autres...

Lionel Angibaud

Président - fondateur

Professionnel de santé, formateur et diplômé en ergonomie, j'anime un réseau d'intervenants pluridisciplinaire de prévention santé en entreprise. Ancien sportif de haut niveau, j'accompagne les entreprises depuis 2015 pour l'amélioration des conditions de travail et rendre les salariés acteur de leur santé.

> **“Rendre vos collaborateurs acteurs de leur santé”**

Les membres qualifiés et labellisés (selon les critères de certification Qualiopi des organismes de formation) du réseau TMSkinergo interviendront localement pour répondre aux sollicitations. Un ou des formateurs locaux seront déployés pour répondre au besoin.

QUALITÉS : kinésithérapeutes qualifiés prévention santé en entreprise, ergonomes et préventeurs.

FORMATION : TMSkinergo assure le sourcing, la formation et le tutorat des intervenants afin de garantir aux bénéficiaires une qualité d’intervention systématique.

MAILLAGE TERRITORIAL : les intervenants de proximité interviendront sur tout le territoire dans un rayon proche, pour répondre localement aux besoins, avec des frais de déplacement réduits.

+ de 40 intervenants certifiés

SOMMAIRE

ERGONOMIE

AMÉLIOREZ LES CONDITIONS PHYSIQUES DE TRAVAIL DE VOS COLLABORATEURS

- **Accompagnement à la conception des conditions de travail ....(9)**

Accompagnement à la conception/ADAPTATION des conditions de travail ....(9)
Assistance maîtrise d'ouvrage ....(9)
Secteur tertiaire ....(9)
Secteur industriel ....(9)
Secteur sanitaire et social ....(9)

- **Analyse individuelle et aménagement des conditions de travail (demande médecine du travail ou salarié RQTH) ....(10)**
- **Étude biomécanique ergonomique ....(11)**

Évaluation globale des postes de travail ....(11)
Analyse spécifique d'un poste de travail ....(11)
Aide aux choix de matériels ....(11)

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

BOUGER AU TRAVAIL

- **Notre étude d'impact 2025....(13)**
- **Programme préparer son corps au travail : TMSkinactif ....(14)**

Secteur tertiaire ....(15)
Secteur industriel ....(15)
Secteur sanitaire et social ....(15)
Secteur du BTP ....(15)

- **Kinésithérapie en entreprise : Le bilan programme TMSkinactif ..(16)**
- **Accompagnement retour arrêt de travail TMS ....(17)**

CONTENUS SPÉCIFIQUES PAR SECTEUR D'ACTIVITÉ

DISPONIBLES SOUS DIFFÉRENTS FORMATS

- **Tertiaire : sédentarité, télétravail, ergonomie au bureau et en télétravail .....(19)**
- **Industrie, BTP, Sanitaire et sociale : Geste et posture, activité physique .....(19)**
- **Sur mesure : une compétence, un sujet, un format .....(19)**

FORMATIONS

FORMEZ VOUS ET VOS ÉQUIPES À LA PRÉVENTION DES TMS

- **Santé, sécurité et conditions de travail pour les membres élus de CSSCT .....(21)**
- **Prévention des troubles musculosquelettiques : geste et posture .....(22)**

Télétravail .....(23)
Aide à domicile .....(23)
Industrie agroalimentaire .....(23)
BTP .....(23)
Transport .....(23)
Crèche .....(23)
Sanitaire et social (hôpital, EHPAD...) .....(23)
Industrie métallurgique .....(23)
Manutention des charges lourdes .....(23)
Restauration .....(23)
Travail sur écran .....(23)
Sur mesure (Définissons ensemble vos spécificités métier pour bénéficier d'une formation adaptée) .....(23)

- **Référent en ergonomie des postes de travail .....(24)**
- **Programme TMSkinactif.....(25)**

TMSkinergo
Ergonomie, conseil et formation

Nos formats d'intervention

Parce que chaque situation est unique, notre catalogue propose une offre plurielle et dynamique, mêlant innovation, flexibilité et interactivité. Chaque format est conçu et adaptable pour favoriser l'engagement, l'ancrage des savoirs et la mise en action. Parcourez notre sélection et trouvez le dispositif qui transformera vos apprentissages en véritables leviers de performance.

Formation

Mettre en place des actions pertinentes permettant d'impulser le changement.

Journée évènementielle

Animez vos événements santé avec nos intervenants et nos kits de communication.

Conférence

Nous faire intervenir sur des thématiques transversales à vos événements majeurs.

Atelier

Co-construire une compétence technique avec nos experts (Format < à 4h).

Webinaire

Des webinaires dynamiques et participatifs pour des petits groupes ou en format conférence à grande diffusion.

Support digital

En appui aux interventions en présentiel.

Sensibilisation individuelle

Permettre aux collaborateurs d'adapter personnellement les actions de prévention.

Communication

Nos supports visuels : posters, documentation et vidéos qui accompagnent nos interventions.

Notre philosophie

Nous vous apportons une prestation adaptée à vos besoins.

Solutions pour la prévention des TMS en entreprise

1 Évaluation ergonomique

- Études de postes, AMO en ergonomie, handicap et maintien dans l'emploi.
- Évaluation de la charge physique et mentale.

2 Aménagement technique et organisationnel

- Préconisations d'aides techniques.
- Préconisations organisationnelles.
- Évaluations de performances.

3 Sensibilisation collective

Formation des opérateurs

- Digital learning intelligent.
- Formations et ateliers présentiels.

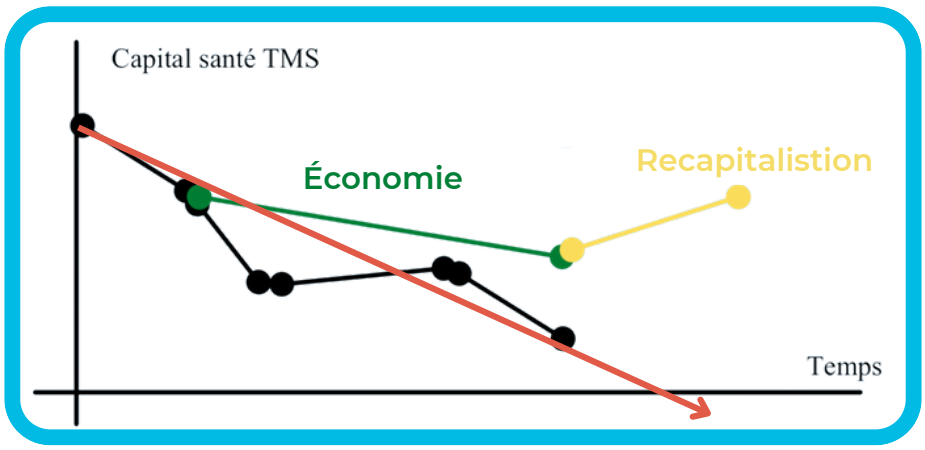
4 Prévention individuelle

Suivi et accompagnement

- Bilans individuels de santé physique.
- Activité physique personnalisée.
- Échauffements et musculaires au travail.

Gérer son capital santé TMS comme son capital financier

Nous disposons tous d'un capital santé physique, semblable à un capital financier, que nous possédons en début de journée, de semaine, de mois ou d'année. Pour éviter d'atteindre la zone rouge, celle du déclenchement des douleurs, il est essentiel d'apprendre à bien le gérer. La première stratégie consiste à **limiter les dépenses** en aménageant les conditions physiques et environnementales de travail, tout en adoptant des **gestes et postures adaptés**. En parallèle, il est indispensable de **recapitaliser son compte santé TMS** grâce à une activité physique régulière de prévention et à une hygiène de vie équilibrée, favorisant la régénération du corps et l'éloignement durable des douleurs et de l'inconfort.



ERGONOMIE

AMÉLIOREZ LES CONDITIONS PHYSIQUES DE TRAVAIL DE VOS COLLABORATEURS

Optimisez la performance et le bien-être au travail grâce à notre expertise en ergonomie.

Intervention en ergonomie des postes de travail

Notre mission : adapter les postes de travail aux besoins réels des salariés pour améliorer leur confort, prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et renforcer la performance globale de votre entreprise.

Notre approche :

Analyse des situations de travail
Observation fine des gestes, postures, outils et environnements de travail afin d'identifier les contraintes ergonomiques.

Échanges terrain
Entretiens avec les collaborateurs et encadrants pour recueillir leur vécu, leurs besoins et priorités.

Préconisations concrètes et sur-mesure
Proposition d'améliorations : aménagement du mobilier, agencement des outils, organisation des tâches, choix d'équipements adaptés.

Suivi et accompagnement
Mise en place des solutions, accompagnement au changement et évaluation des bénéfices (réduction de l'absentéisme, gain de productivité, amélioration du climat social).

Les bénéfices pour votre entreprise :

- ✔ Prévention des risques professionnels (TMS, fatigue, accidents)
- ✔ Amélioration du confort et de la motivation des salariés
- ✔ Diminution de l'absentéisme et des arrêts de travail
- ✔ Valorisation de votre démarche RSE et QVCT

Accompagnement à la conception des conditions de travail

Conception ergonomique des postes de travail

Nous intervenons aux côtés de vos équipes pour :

- Analyser les activités de travail et les contraintes existantes ou futures,
- Identifier les risques professionnels (TMS, accidents, fatigue, etc.),
- Optimiser l'aménagement des postes : implantation, dimensions, équipements, interfaces homme-machine,
- Valider les choix de conception via des maquettes, simulations ou tests utilisateurs,
- Sensibiliser les collaborateurs aux bonnes pratiques ergonomiques.

Assistance ergonomique à la Maîtrise d'Ouvrage (AMO)

Nous vous accompagnons à chaque étape du projet :

- Aide à la définition du cahier des charges fonctionnel et ergonomique
- Appui à la concertation avec les utilisateurs finaux
- Analyse critique des plans et choix techniques en lien avec l'usage réel
- Suivi de la réalisation des aménagements
- Aide à la réception ergonomique du projet

Notre approche

- Centrée sur l'humain et l'activité réelle
- Basée sur des méthodes éprouvées d'analyse du travail
- En lien constant avec vos équipes projet et vos utilisateurs

Les bénéfices pour votre entreprise

- ✔ Des postes de travail plus performants
- ✔ Des conditions de travail adaptées et sécurisées
- ✔ Une réduction des risques de troubles musculosquelettiques (TMS) et d'absentéisme
- ✔ Une adhésion renforcée des utilisateurs aux nouveaux espaces
- ✔ Un projet conforme aux exigences réglementaires et normatives

Adaptation à votre secteur d'activités

Secteur Tertiaire : Les métiers dis de "bureau" sont très variés et les usages métiers différents. les aménagements sont encore trop souvent réalisés de manière standard et indiférencié. S'appuyer sur l'analyse des besoins spécifiques de chaque méétier est un incontournable pour prendre en compte le bien-être des salariés

Secteur Sanitaire et Sociale : La conception des conditions de travail impact durablement la vie des soignants et des usagers. l'étude fine des besoins actuels et futurs, et les choix d'aménagement matériel et organisationnel sont cruciaux. L'analyse initiale des besoins, en amont des projets, est primordial pour accompagner les soigants dans leur travail, au service des patients ou usagers.

Secteur industriel : Dans l'industrie plus qu'ailleurs, chaque détail compte. La conception d'une ligne de production est une étape clé dans le développement des entreprises. S'appuyer sur les forces et les faiblesses de l'existant, mais également, sur les salariés concernés, permet de construire le travail de demain au ser vice de la santé et de la productivité.

Analyse individuelle et aménagement des conditions de travail

Étude de poste – Préconisation médicale / Salarié RQTH

Objectifs

Accompagner l'entreprise dans la mise en œuvre d'aménagements adaptés pour un salarié ayant une préconisation de la médecine du travail ou bénéficiant d'une Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH).
L'objectif est de traduire les recommandations médicales en solutions concrètes, conciliant santé du salarié, maintien dans l'emploi et performance de l'organisation.

Contenu de l'intervention

- Analyse des préconisations médicales.
- Entretiens avec le salarié, le manager et les acteurs RH/handicap.
- Observation et analyse ergonomique du poste de travail.
- Identification des contraintes et écarts avec les capacités du salarié.
- Propositions d'aménagements techniques, organisationnels et environnementaux.
- Restitution des préconisations et remise d'un rapport.

Livrables

- Rapport ergonomique avec diagnostic et plan d'action hiérarchisé.
- Restitution orale auprès des parties prenantes.

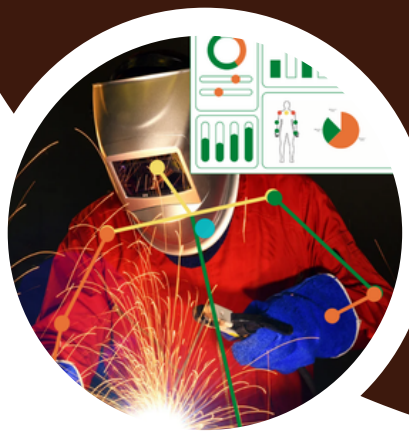
Modalités

- Intervention sur site : 1 à 2 demi-journées selon la complexité du poste.
- Remise du rapport : sous 10 jours ouvrés après l'intervention.
- Possibilité de suivi et d'accompagnement complémentaire.

Bénéfices pour l'entreprise

- Maintien dans l'emploi sécurisé et durable.
- Réponse opérationnelle aux préconisations médicales.
- Réduction des risques professionnels (TMS, fatigue, inaptitude).
- Valorisation de la politique handicap et QVCT.

Étude biomécanique ergonomique



Objectifs

Analyser les postures et les mouvements des collaborateurs lors de leurs tâches afin de quantifier les contraintes physiques et d'identifier les risques de TMS (troubles musculosquelettiques).

Contenu de l'intervention

- Capture des mouvements via capteurs et vidéo haute précision.
- Analyse biomécanique des articulations (épaules, coudes, poignets, dos, hanches, genoux).
- Calcul de scores de risque (RULA, OCRA, indices Kimea).
- Comparaison avec les normes ergonomiques (ISO 11226, recommandations INRS, etc.)

Livrables

- Rapport ergonomique avec diagnostic et plan d'action hiérarchisé.
- Restitution orale auprès des parties prenantes.Cartographie des postures à risque.
- Identification des zones corporelles les plus sollicitées.
- Score global d'exposition au risque.
- Recommandations ergonomiques concrètes (organisation, matériel, gestes, pauses).

Modalités

- Durée : ½ journée à 2 jours selon la complexité des tâches.
- Livrables : rapport complet + restitution orale + plan d'action ergonomique.
- Option : accompagnement à la mise en place des recommandations (ateliers, formations, suivi).

Bénéfices pour l'entreprise

- Réduction du risque d'accidents et de TMS.
- Amélioration de la performance et du confort des collaborateurs.
- Optimisation des postes de travail (productivité + bien-être).
- Outil objectif et visuel pour appuyer vos démarches de prévention.

Evaluation global des postes de travail

Cartographier les conditions physiques de travail des postes dans votre entreprise. Évaluer globalement les contraintes et se projeter dans le changement. Cette prestation permet de valider des choix, orienter les aménagements et fournir un outil de sensibilisation durable.

Analyse spécifique d'un poste de travail

Un même poste de travail peut présenter différents aspects, et les opérateurs qui y sont exposés peuvent avoir des modalités gestuelles différentes. Faites le point sur vos postes de travail.

Aide aux choix matériels

Choisir un matériel n'est pas chose facile. Évaluez avec nous l'exposition de vos collaborateurs aux contraintes biomécaniques selon les matériels identifiés.

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

BOUGER AU TRAVAIL

Capital Santé TMS

L'analogie Capital Santé = Capital Financier

Nous bénéficions d'un capital santé de base chaque matin, au début de la semaine, du mois, de l'année. Il est important de gérer ce capital pour éviter la zone rouge, zone de déclenchement des douleurs. Tout comme un manager gère son budget et ses ressources financières, il doit apprendre à gérer le capital santé TMS de son équipe comme un investissement stratégique.

L'analogie entre capital santé et capital financier permet d'aborder la prévention TMS sous un angle familier aux managers. D'un côté, le capital financier implique des dépenses quotidiennes, des économies et investissements, l'évitement des dettes, et une planification à long terme. De l'autre, le capital santé TMS fonctionne de manière similaire avec les contraintes physiques quotidiennes, la récupération et prévention, l'évitement de la "zone rouge", et la préservation à long terme de la santé des collaborateurs.

Les trois leviers pour diminuer les dépenses de ce capital santé sont les moyens techniques (utiliser les outils et équipements adaptés), l'adoption de bonnes postures (positions ergonomiques et variation), et l'organisation pour diluer les contraintes (planification et répartition des tâches). L'addition de ces trois facteurs produit une baisse des contraintes quotidiennes appliquées au corps. La recapitalisation s'effectue par des exercices réguliers, une bonne hygiène de vie, un sommeil de qualité, et une activité physique régulière.

Nos livrets

Nos ateliers

Notre étude d'impact 2025

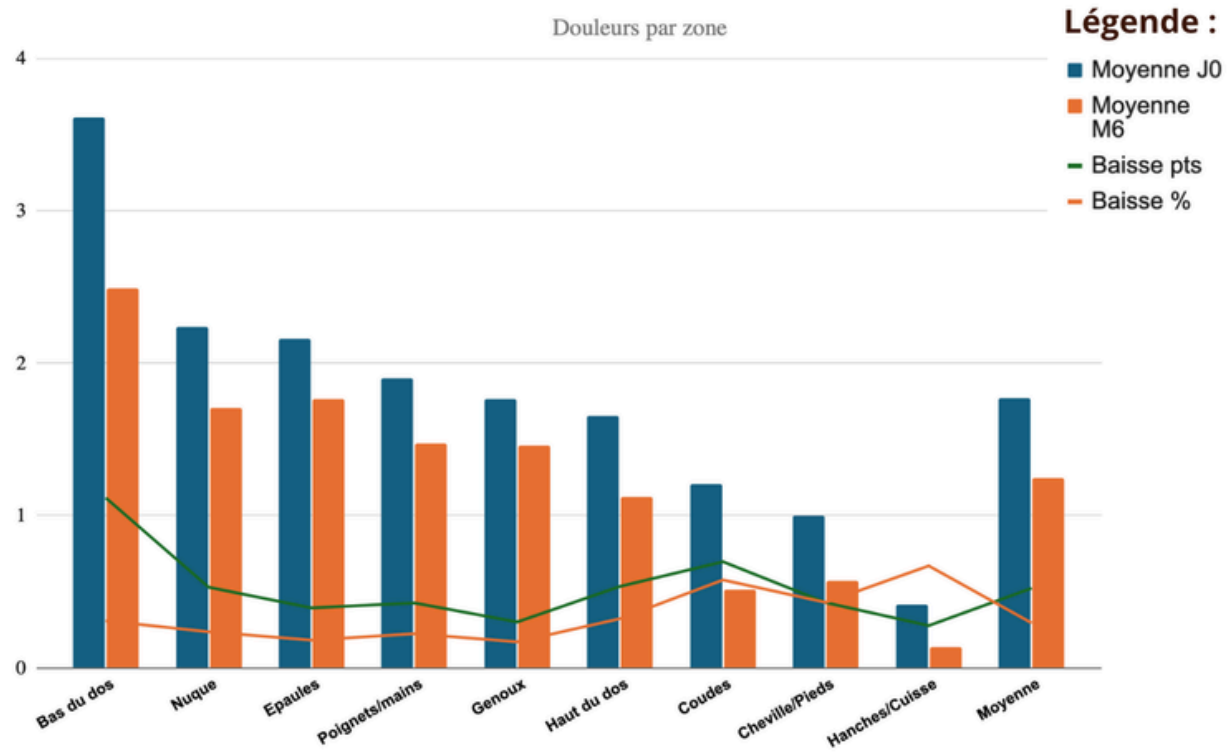
Contexte

Une étude des douleurs moyennes par zones du corps à été réalisée avant la mise en place des échauffements à la prise de poste, puis à nouveau à six mois après leur mise en œuvre.

Critère de réussite

Afin d'observer des résultats, les échauffements à la prise de poste doivent être réalisés quotidiennement, pendant 6 à 7 minutes par jour.

Notre étude



Résultats

Une baisse de 30 % des douleurs est observée au bout de 6 mois, répartie de manière homogène sur les différentes parties du corps.

Nous avons animé un **webinaire** présentant **notre étude**. Vous souhaitez en voir la rediffusion ? **Cliquez sur l'icône à droite et inscrivez-vous pour y accéder.**

WEBINAIRE

Programme préparer son corps au travail

Le programme TMSkinactif s'articule en 4 phases qui répondent à l'objectif FIMM : Fédérer - Initier - Mesurer - Maintenir.

Le pogramme permet ainsi de mettre en place des pratiques adaptées et spécifiques aux besoins des salariés en fonction de leur métier et de maintenir les routines dans le temps.

LA MÉTHODE
FIMM
FÉDÉRER - INITIER - MESURER - MAINTENIR

Fédérer

Fédérer l'ensemble des acteurs concernés autour de la démarche pour créer la dynamique de départ. Poser les bases structurant un édifice solide pour des pratiques qui durent.

Initier

Former les acteurs de terrain pour leur transmettre les messages clés ainsi que les facteurs de réussite et d'autonomie pour le futur.

Mesurer

Apporter des outils fiables de mesure pour valider l'impact positif des pratiques et valoriser la démarche comme une vraie démarche de santé performante.

Maintenir

Pérenniser un suivi de qualité dans le temps pour accompagner la pérennité des pratiques.

Le pogramme permet ainsi de mettre en place des pratiques adaptées et spécifiques aux besoins des salariés en fonction de leur métier et de maintenir les routines dans le temps.

Rétroplanning

programme TMSkinactif

M-1

PRÉ-TRAVAIL

- Cadrage de la mission
- Immersion et évaluation des contraintes physiques
- Définition des besoins

1

S1

FORMATION

- Formation des référents (2 par zone)
- Création des contenus de pratiques

7H

2

S1

1H30

ATELIERS

- Ateliers de sensibilisation à la pratique pour tous les participants

3

S2

LANCEMENT

- Lancement des pratiques, (de préférence un Lundi matin) en présence du kinésithérapeute référ

4

M1 à M6

SUIVI

- Suivi à 6 mois pour la continuité des pratiques (Un passage par mois et par équipe)

5

Secteur Tertiaire

Définir les besoins et les routines qui permettent de bouger au quotidien.

Secteur Industriel

Mettre en place durablement des pratiques de prise de poste permettant une réduction forte des douleurs.

Secteur Sanitaire et Sociale

Le corps est au centre du soin, permettre aux soignants de se réapproprier leur santé physique et donner un sens partagé au mouvement bienfaiteur

Secteur du BTP

Le travail non standardisé, dans des conditions environnementale changeante, et incluant un port de charge régulier nécessite une préparation physique d'entretien adaptée.

TMSkinactif
Prévention santé active

La kinésithérapie en entreprise : le programme TMSkinactif

Boostez la santé et la performance de vos collaborateurs grâce à notre service de bilan individuel de prévention réalisé par un kinésithérapeute en entreprise. Cette intervention personnalisée permet d'identifier les risques liés aux troubles musculo-squelettiques, d'optimiser l'ergonomie des postes de travail et de proposer des conseils adaptés à chaque salarié. En combinant expertise médicale et approche bienveillante, le kinésithérapeute contribue à améliorer le bien-être au quotidien tout en réduisant les arrêts de travail. Une démarche concrète et valorisante pour renforcer votre politique de prévention santé.

Organisation logistique

J1	J+7	M+1 à M+4	M+6
Bilan initial (30 minutes)	Suivi n°1 (30 minutes)	Suivi n°2 a 4 (30 minutes à chaque fois)	Bilan final (30 minutes)
Fiche exercices et conseil hygiène de vie	Complément d'information et ajustements	Evolution du programme, conseils en ergonomie, gestes et posture, santé généraliste	Réalisation de la synthèse finale, analyse des résultats

Résultats du programme *

85% des participants ont atteint au moins un de leurs objectifs

65% des participants ont vus leurs douleurs diminuer d'au moins 50%

85% des amplitudes articulaires étudiées se sont améliorées

81% des participants affirment se sentir mieux après six mois

* pour la société Barilla MONTIERCHAUME

Accompagnement retour arrêt de travail TMS

Contexte

La proposition s'envisage dans le cadre de la prévention secondaire du risque de récidive des douleurs physiques chez les compagnons ayant subi un arrêt de travail long (2 mois minimum), en lien avec une pathologie de type TMS identifiée.

Objectifs

- Permettre une reprise du travail en conscience de la part du compagnon sur les enjeux de non récidive,
- Proposer un bilan de prévention kinésithérapique individualisé* aboutissant à la prescription d'exercices spécifiques à réaliser quotidiennement en plus du RMC,
- Proposer une synthèse des points d'attention gestuels et posturaux à prendre en compte pour la prévention secondaire du TMS subie au poste de travail du compagnon.

Logistique

1) Identification des besoins par la médecine du travail qui cible des compagnons éligibles aux critères pré-définis,

2) Planification d'une temps tripartite d'accompagnement de 1h30: présentation de la démarche avec le médecin du travail (15 minutes), bilan individuel de prévention en kinésithérapie (30 minutes)*, visite du poste et identification des situations posturales en conflit avec la ou les pathologies (30 minutes), conclusion de la séquences et RETEX médecine du travail (30 minutes).

3) Livraison d'un synthèse à destination du médecin et du compagnon,

4) Option: réévaluation à J30 (30 minutes de réévaluation et adaptation des contenus proposés).

Le bilan de prévention

Le kinésithérapeute effectue des tests validés, sans acte manuel (pas de manipulation ou thérapie manuelle). Il fait le point sur la prise en charge effectuée par le compagnon pour son traitement et assure une continuité en lien avec l'activité professionnelle. Le bilan est sanctionné par une synthèse récapitulative adressée au compagnon et au médecin du travail.

Récapitulatif

- Bilan initial et livrables: 2h (prestation d'accompagnement(2x150€ HT)
- Option: 30 minutes de bilan secondaire et 30 minutes (rédactionnel) soit 1 livrable (1x 150€ HT)

CONTENUS SPÉCIFIQUES PAR SECTEUR D'ACTIVITÉS

SUR MESURE

Prévenez efficacement les troubles musculo-squelettiques (TMS) grâce à nos formations et ateliers sur mesure, conçus pour répondre aux réalités spécifiques de votre entreprise. Alliant expertise ergonomique, pédagogie interactive et cas concrets issus du terrain, nos interventions favorisent l'adoption de gestes et postures adaptés, améliorent le bien-être des collaborateurs et réduisent les risques professionnels. Chaque programme est construit en co-conception avec vos équipes pour garantir impact, engagement et pérennité.

UNE COMPÉTENCE › **UN SUJET** › **UN FORMAT**

Nos contenus

L'efficacité de nos interventions dépend de notre capacité à nous adapter à la réalité du terrain. Nous proposons des contenus sur mesure pour répondre au mieux à vos besoins.

Secteur Tertiaire

Nos interventions proposent une sensibilisation aux enjeux de santé liés aux conditions de travail modernes. Il aborde de manière globale les effets de la sédentarité, les spécificités du télétravail, et les principes d'une ergonomie adaptée aux postes de bureau, que ce soit en entreprise ou à domicile. L'objectif est d'encourager des pratiques favorables au bien-être physique et mental, en intégrant des conseils sur l'organisation du poste de travail, les postures à adopter, et l'importance de l'activité physique régulière pour prévenir les douleurs et améliorer la qualité de vie au travail.

Secteur Industriel, BTP et Sanitaire et sociale

Nos contenus pour ces secteurs d'activité, mettent l'accent sur la prévention des risques physiques liés aux gestes et postures professionnels. Ils sensibilisent les participants aux bonnes pratiques à adopter lors des manutentions, déplacements, et travaux répétitifs, afin de limiter les troubles musculo-squelettiques et les accidents. L'activité physique est également abordée comme un levier de prévention, en valorisant également l'échauffement avant la prise de poste et l'adaptation aux contraintes du métier. L'objectif est de favoriser une meilleure conscience corporelle et d'encourager des comportements protecteurs au quotidien sur les chantiers.

Sur mesure : une compétence, un sujet, un format

Nous proposons une approche personnalisée de la formation et de la sensibilisation en milieu professionnel. Ce type d'intervention s'adapte aux besoins spécifiques d'une équipe ou d'un métier, en ciblant une compétence précise (comme la gestion du stress, la communication, ou la prévention des risques), un sujet pertinent pour le contexte de travail, et un format choisi selon les contraintes et objectifs (atelier, conférence, module en ligne, etc.). L'objectif est de proposer une action efficace, pertinente et directement applicable, en tenant compte des réalités du terrain et des attentes des participants.

NOS FORMATIONS

FORMEZ-VOUS ET VOS ÉQUIPES À LA PRÉVENTION DES TMS

Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) ne se limite pas à sensibiliser : cela implique **une action ciblée et concrète sur le terrain.** Nos formations gestes et postures, animées par un kinésithérapeute diplômé, sont conçues pour répondre aux spécificités de chaque métier. Elles s'appuient sur **les mesures TOP** — Techniques, Organisationnelles et Posturales — pour offrir une approche globale et efficace :

Mesures Techniques : adaptation des outils, ergonomie des postes de travail, choix de matériel facilitant les gestes.

Mesures Organisationnelles : répartition des tâches, pauses actives, rotation des postes pour limiter les sollicitations répétées.

Mesures Posturales : apprentissage des bons gestes, correction des postures à risque, conseils personnalisés selon les contraintes du métier.

Chaque session inclut des exercices pratiques guidés par le kinésithérapeute : échauffements avant la prise de poste, étirements en fin de journée, et mouvements de récupération pour entretenir la mobilité articulaire et musculaire. Cette démarche favorise une prise de conscience durable, réduit les douleurs liées à l'activité professionnelle et améliore la qualité de vie au travail. Offrez à vos équipes une formation qui allie expertise médicale et efficacité opérationnelle.

Nos formations

- **Santé, sécurité et conditions de travail pour les membres élus de CSSCT**
- **Prévention des troubles musculosquelettiques : geste et posture**
- **Référent en ergonomie des postes de travail**
- **Formations sur mesure**

TMSkinergo
Ergonomie, conseil et formation

FORMATION

SANTÉ, SÉCURITÉ ET CONDITIONS DE TRAVAIL POUR LES MEMBRES ÉLUS DE CSSCT

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION :

- Maîtriser le cadre juridique de la S&ST au travail,
- Maîtriser les différentes missions inhérentes aux CSE dans le cadre des fonctions CSSCT,
- Pouvoir apporter des éclairages et recommandations sur les sujets S&ST en entreprise.

PROGRAMME DE FORMATION :

- Evolution et enjeux de la prévention,
- Réglementation S&ST,
- Indicateurs et enjeux économiques, Les AT/MP/MCP et cotisations
- Notion de FIE, de DGI et de droit de retrait,
- Les 9 PGP et les formations sécurité obligatoires,
- Intervention des entreprises extérieures,
- EvRP, DUERP et Analyse des AT/MP,
- Ergonomie des postes de travail,
- Facteurs de pénibilité
- RPS et mesures de prévention TOP

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Apports, échanges de pratiques, co-construction de programmes, mises en situations pratiques.

Pour toute demande liée à l'accessibilité des personnes en situation de handicap, veuillez contacter notre référent handicap : lionel.angibaud@tmskinergo.com

RECOMMANDATIONS STAGIAIRES :

Membres élus de CSE, membres de commission CSSCT

PRÉREQUIS ENTREPRISE :

Présence d'un CSE dans l'entreprise

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique

ORGANISATION :

Mode présentiel

DURÉE :

5 journées consécutives (35h)

FORMATEUR :

Ergonome certifié

TARIF :

Sur devis

4 À 12 STAGIAIRES /SESSION

TARIF SUR DEVIS

TMSkinergo
Ergonomie, conseil et formation

FORMATION

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES : FORMATION GESTE ET POSTURE

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION :

- Définir ce qu'est l'ergonomie du poste de travail.
- Connaitre et comprendre l'impact physique qu'ont les tâches effectuées sur le poste de travail sur ma santé.
- Être sensibilisé aux éléments douloureux responsables des TMS et compréhension des mécanismes pathologiques.
- Comprendre les facteurs individuels influençant les TMS,
- Appréhension du stress, hygiène de vie et alimentaire.
- Maitriser des méthodes techniques de manutention des charges en lien direct avec les besoins constatés sur les postes de travail.
- Mettre en place d'une dynamique générale autour de cette problématique des TMS dans toute la verticalité de l'organigramme opérationnel.
- Limiter de réalisation des comportements néfastes aux postes, engendrant l'apparition de TMS.

PROGRAMME DE FORMATION :

- Analyse des contraintes physiques liées à chaque métier
- Apprentissage des bons gestes et postures adaptés
- Exercices pratiques et conseils personnalisés
- Sensibilisation à l'ergonomie et à la prévention

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Apports, échanges de pratiques, co-construction de programmes, mises en situations pratiques.

Pour toute demande liée à l'accessibilité des personnes en situation de handicap, veuillez contacter notre référent handicap : lionel.angibaud@tmskinergo.com

RECOMMANDATIONS STAGIAIRES :

Tous les salariés concernés port la manutention de charges.

PRÉREQUIS ENTREPRISE :

Avoir mis en place l'ensemble des actions de prévention collectives.

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique

ORGANISATION :

Mode présentiel

DURÉE :

½ journée

FORMATEUR :

Kinésithérapeute, ergonome certifié

TARIF :

Sur devis

4 À 12 STAGIAIRES /SESSION

TARIF SUR DEVIS

Prévention des troubles musculosquelettiques : Geste et Posture

Télétravail : Adapter son poste de travail à domicile avec le matériel disponible

Aide à domicile : Adopter les bonnes pratiques dans des environnements variés

Industrie agroalimentaire : Maîtriser l'alternance posturale et les stratégies gestuelles efficaces

BTP : S'organiser au quotidien pour préserver sa santé

Transport : Optimiser les réglages ergonomiques du poste de conduite et prévenir la sédentarité

Crèche : Adapter le travail au sol et adopter les bonnes pratiques lors des interactions avec les enfants

Secteur sanitaire et social (hôpital, Ehpad) : Travailler avec les patients pour favoriser le bien-être de tous

Industrie métallurgique : Adapter ses gestes et postures dans un contexte de multi-risques

Manutention : Maîtriser les gestes et postures liés au port de charges lourdes

Travail sur écran : Améliorer l'ergonomie du poste et prévenir la sédentarité

TMSkinergo
Ergonomie, conseil et formation

FORMATION

RÉFÉRENT EN ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION :

- Maîtriser les fondamentaux de l'ergonomie des postes de travail dans toutes ses composantes,
- Maîtriser les différents outils d'analyse ergonomique des postes de travail,
- Savoir mettre en place suivre et mesurer des actions correctives

PROGRAMME DE FORMATION :

Journée 1 : définitions, outils, prévention des TMS, des RPS et fondamentaux de l'ergonomie des postes de travail
Travail intersession n°1 : recherche d'une situation de travail et prise d'information

Journée 2 : Analyse des données, prises d'informations complémentaires, synthèse
Travail intersession n°2 : Présentation des travaux aux utilisateurs et feed back.

Journée 3 : Formalisation d'un recueil, sélection des préconisations.
Suivi par visio-conférence à distance et accompagnement.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Apports, échanges de pratiques, co-construction de programmes, mises en situations pratiques.

RECOMMANDATIONS STAGIAIRES :

Membres élus de CSE, membres de commission CSSCT

PRÉREQUIS ENTREPRISE :

Aucun

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique

ORGANISATION :

Mode présentiel

DURÉE :

3 journées

FORMATEUR :

Ergonome formateur de membres élues de CSE

TARIF :

Sur devis

4 À 12 STAGIAIRES /SESSION

TARIF SUR DEVIS

Pour toute demande liée à l'accessibilité des personnes en situation de handicap, veuillez contacter notre référent handicap : lionel.angibaud@tmskinergo.com

TMSkinergo
Ergonomie, conseil et formation

FORMATION

PROGRAMME TMSKINACTIF

FORMATION DE PRÉVENTION DES RISQUES PHYSIQUES PAR LA RÉALISATION DU PROGRAMME PRÉPARER SON CORPS AU TRAVAIL

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION :

- Définir l'intérêt d'effectuer un programme de renforcement musculaire collectif de prévention.
- Comprendre l'impact positif d'une telle démarche sur sa santé.
- Apprendre à réaliser une série d'exercices de renforcement adaptés et progressifs.
- Être capable de mettre en place les pratiques dans toute l'entreprise.
- Être autonome pour pérenniser l'action.

PROGRAMME DE FORMATION :

- Le programme s'effectue selon les modalités suivantes :

Une journée de formation de référents en charge du suivi des pratiques.

- Suivi : le formateur assiste à une ou plusieurs sessions de pratique quotidienne et fait un point d'étape avec les référents.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

S'inscrit dans un programme global de formation et d'accompagnement.

RÉTROPLANNING DU PROGRAMME TMSKINACTIF

- M-1 : Pré-travail – Cadrage, diagnostic terrain et définition des besoins.
- S1 : Formation (7h) – Formation des référents (2 par zone) et création des contenus de pratique.
- S1 : Ateliers (1h30) – Sensibilisation de tous les participants à la pratique.
- S2 : Lancement – Mise en place avec le kiné référent (priorité le lundi matin).
- M1 à M6 : Suivi – Un passage mensuel par équipe pour pérenniser la démarche.

Pour toute demande liée à l'accessibilité des personnes en situation de handicap, veuillez contacter notre référent handicap : lionel.angibaud@tmskinergo.com

RECOMMANDATION ENTREPRISE :

Être volontaires dans la démarche.

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Evaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique et lors du suivi à froid.

ORGANISATION :

Mode présentiel

DURÉE :

1 journée

FORMATEUR :

Kinésithérapeute, ergonome, coach sportif certifié.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Contact par mail : contact@tmskinergo.com, délai de réponse sous 72h.

4 À 10 STAGIAIRES/SESSION

TARIF SUR DEVIS

TMSkinergo
Ergonomie, conseil et formation

TMSkinergo

06.50.77.44.49

contact@tmskinergo.com

www.tmskinergo.com

6 rue du 14 Juillet, 79000 Niort