
ATELIER : PRÉVENTION ET SENSIBILISATION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Durée 3,5 heures

Prévention des TMS



Programme :

- Appréhender et prévenir les risques d'apparition des TMS
- Appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Développer chez le collaborateur une gestuelle optimale et des réflexes lors de la manipulation de charge inerte,
- Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir les TMS et améliorer la qualité de vie au travail

Session de 10 personnes maximum, en présentiel uniquement

TARIF : 850 € TTC par atelier

ATELIER : BILAN DE CAPACITÉS PHYSIQUES ET ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Durée 20 minutes par collaborateur



Programme individuel pour chaque collaborateur :

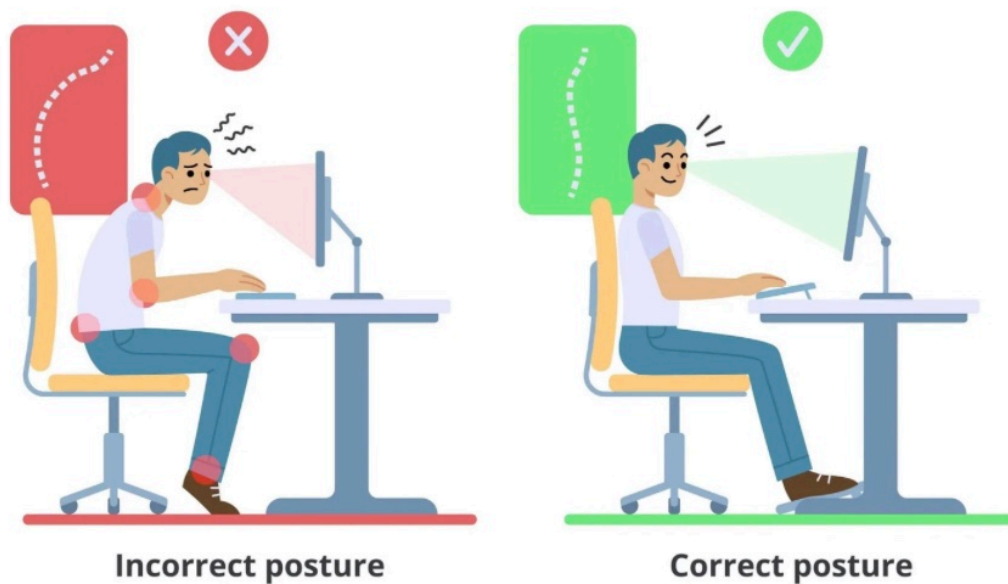
Utilisation d'un analyseur de composition corporelle professionnel pour réaliser un bilan de capacité physique des collaborateurs (masse et pourcentage graisseux, taux de graisse corporelle, graisse viscérale, masse musculaire, masse musculaire segmentaire, calcul de la qualité musculaire, eau corporelle, masse osseuse, type de corps, métabolisme de base, âge métabolique, indice de masse corporelle, apport, calorifique, fréquence cardiaque)

Entretien motivationnel du collaborateur :

TARIF : 50 € TTC par collaborateur

ATELIER : ÉTUDE DE POSTE PAR LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Durée 20 minutes par collaborateur



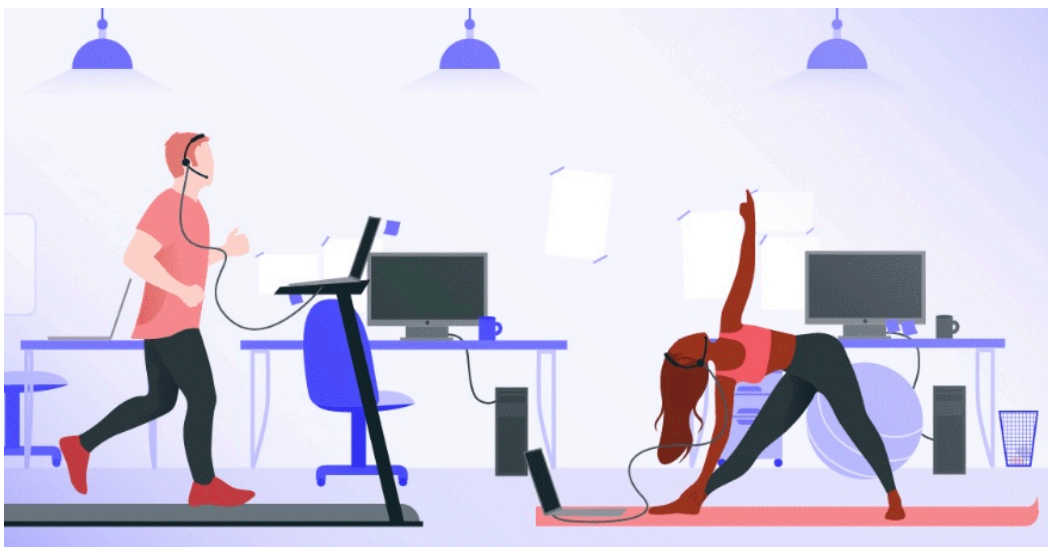
Programme individuel pour chaque collaborateur :

Étude de poste individualisée par collaborateur, grâce à un outil de technologie avancée permettant d'analyser la posture du collaborateur en direct, et de pouvoir lui montrer les améliorations à apporter au niveau postural

TARIF : 70 € TTC par collaborateur

ATELIER : COURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ENTREPRISE

1 cours par semaine d'1 heure



1 cours d'activité physique en entreprise par semaine pour un minimum de 6 mois par un éducateur sportif (Pilates, Yoga ou renforcement musculaire,...)

Cours limité à 12 participants dans les locaux de l'entreprise

TARIF : 140 € TTC par cours, soit 3 360 € TTC pour 6 mois

ATELIER : COHÉSION D'ÉQUIPE, GRÂCE AUX VALEURS DU SPORT

Durée 3,5 heures



Atelier, cohésion d'équipe grâce aux valeurs du sport : développement de l'esprit d'équipe, de la répartition des tâches, de la coopération pour atteindre un objectif de groupe grâce à l'activité physique

Atelier limité à 20 participants

TARIF : 850 € TTC par atelier