



Date : 11/02/2026

Programme de formation Gestes & Postures

Objectifs

Les objectifs généraux visés :

- Comprendre ce que sont les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) afin de mieux les prévenir et les réduire
- Améliorer les connaissances liées à la sédentarité et l'activité physique ainsi que leurs impacts sur la santé.
- Améliorer les connaissances liées à la douleur et les postures
- Connaître les méthodes afin de prévenir et soulager les douleurs liées aux TMS
- Connaître ce qu'est un éveil musculaire ou une pause active et leurs effets sur la santé

Au terme de la formation, l'agent est capable :

- De définir et expliquer ce que sont les TMS, leurs principaux marqueurs de risque/symptômes
- De définir et expliquer c'est qu'est l'activité physique ainsi que les effets principaux sur la santé
- De définir et expliquer c'est qu'est la sédentarité ainsi que les effets principaux sur la santé
- De définir et expliquer ce qu'est une pause active/un éveil musculaire ainsi que les effets principaux sur la santé

Publics concernés

Personnel de l'entreprise : salariés – moniteurs - managers

Nature de la formation

Action de formation

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Programme / contenu

Bibliographie des sources scientifiques utilisées disponible sur demande.

Introduction

- Sommaire et objectifs de la formation

Santé & TMS

- Définition
- Symptômes et niveaux de risque
- Principales pathologies
- Épidémiologie
- Marqueurs de risque sous le prisme Bio-Psycho-Social
- Recommandations

Lombalgie, douleurs & postures

- Définition
- Approfondissement des liens entre postures et douleurs

Sédentarité & Activité Physique

- Définition
- Recommandations et niveaux de pratique
- Effets sur la santé et les TMS

Pauses Actives/Passives – Eveils musculaires

- Définition
- Objectifs
- Méthodes et contenu



Mise en pratique & évaluation des acquis

Bilan de la formation

Méthode et organisation pédagogique

Possibilité de Formation à Distance (FOAD)

Langue utilisée : Français

- Face à face pédagogique en salle de formation (Support, Powerpoint, vidéos, photos, outil de visioconférence)
 - Echanges et retours d'expérience
- Ateliers de mise en pratique
- Evaluation théorique

Modalités d'évaluation

- Post-formation :
 - Evaluation théorique des connaissances acquises lors de la formation

Sanction de la formation

Remise d'une attestation de fin de formation

Lieu de la formation

Locaux ASM – 84 bd Léon Jouhaux – 63000 CLERMONT-FERRAND

Locaux de l'entreprise cliente

Possibilité de réaliser la formation à distance

Durée

Total de la formation : 2 heures

Théorie : 1h35

Pratique et évaluation : 25 minutes

Dates

Jour/Mois/Année

Délai d'accès

1 semaine avant la date de la session

Modalités d'accès

Contacter par téléphone ou mail le coordinateur pédagogique :

Matthias Cacciuttolo / 06.28.79.35.17 / matthias.cacciuttolo@asm-omnisports.com

Conditions d'accès si formation à distance

Des parties de la formation peuvent être réalisées sous forme de visioconférence via l'outil TEAMS. Les stagiaires doivent avoir un PC avec une webcam, un haut-parleur avec un micro qui fonctionne et une connexion internet suffisante afin de pouvoir suivre la formation.

Accessibilité pour des personnes en situation de handicap

Formation accessible aux malentendants appareillés, aux malvoyants s'ils disposent de leur propre appareil de prise de notes.

Pour les personnes à mobilité réduite, une adaptation est possible : nous consulter.

Coût

Pour 10 personnes : 275,00 € HT soit 330 € TTC (dont TVA à 20%). Ce coût ne comprend pas les frais de déplacement.



Date : 11/02/2026

Programme de formation Gestes & Postures – BTP/CFA

Objectifs

Les objectifs généraux visés :

- Comprendre ce qu'est la santé et les différents aspects qui la composent
- Comprendre, prévenir et éviter les Troubles Musculo Squelettiques (TMS)
- Comprendre, et appliquer les recommandations de bonnes pratiques pour le port de charges et la réalisation de tâches physiques
- Comprendre et favoriser l'intégration de l'éveil musculaire au début de la prise de poste
- Connaître les méthodes afin de prévenir et soulager les douleurs liées aux TMS

Au terme de la formation, l'agent est capable :

- De définir et expliquer ce que sont les TMS et la santé
- De comprendre et adapter les principales règles de bonnes pratiques pour le port de charges et la réalisation de tâches physiques
- De comprendre l'intérêt et la place de l'éveil musculaire afin de préparer son corps aux diverses tâches physiques

Publics concernés

Apprentis du BTP/CFA

Nature de la formation

Action de formation

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Programme / contenu

Bibliographie des sources scientifiques utilisées disponible sur demande.

Introduction

- Sommaire et objectifs de la formation

Santé & TMS

- Définition & déterminants de la santé
- Symptômes et niveaux de risque
- Principales pathologies
- Epidémiologie
- Marqueurs de risque sous le prisme Bio-Psycho-Social
- Recommandations

Postures & TMS

- Postures et TMS, que dit la recherche scientifique sur le sujet ?
- Les principales recommandations de bonnes pratiques mises à jour

Eveils musculaires

- Définition et intérêt
- Objectifs

Evaluation des acquis

Bilan de la formation



Méthode et organisation pédagogique

Langue utilisée : Français

- Face à face pédagogique en salle de formation (Support, Powerpoint, vidéos, photos, ...)
 - Echanges et retours d'expérience
- Ateliers de mise en pratique et travail collaboratif
- Evaluation théorique

Modalités d'évaluation

- Post-formation :
 - Evaluation théorique des connaissances acquises lors de la formation

Sanction de la formation

Remise d'une attestation de fin de formation

Lieu de la formation

Locaux de l'entreprise cliente

Durée

Total de la formation : 2 heures

Théorie : 1 heure

Pratique et évaluation : 1 heure

Dates

Jour/Mois/Année

Délai d'accès

1 semaine avant la date de la session

Modalités d'accès

Contacter par téléphone ou mail le coordinateur pédagogique :

Matthias Cacciuttolo / 06.28.79.35.17 / matthias.cacciuttolo@asm-omnisports.com

Accessibilité pour des personnes en situation de handicap

Formation accessible aux malentendants appareillés, aux malvoyants s'ils disposent de leur propre appareil de prise de notes.

Pour les personnes à mobilité réduite, une adaptation est possible : nous consulter.

Coût

Pour 10 personnes : 275,00 € HT soit 330 € TTC (dont TVA à 20%).



Date : 11/02/2026

Programme de formation **FORMATION CORRESPONDANT FORME A3P** (1 journée)

Objectifs

Les objectifs généraux visés :

- Comprendre ce que sont les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) afin de mieux les prévenir et les réduire
- Améliorer les connaissances liées à la sédentarité et l'activité physique ainsi que leurs impacts sur la santé.
- Améliorer les connaissances liées aux douleurs et les marqueurs de risque Bio-Psycho-Sociaux
- Connaître les méthodes afin de prévenir et soulager les douleurs liées aux TMS
- Savoir construire et diriger un éveil musculaire et une pause active/passive en entreprise

Au terme de la formation, l'agent est capable :

- De définir et expliquer ce que sont les TMS, leurs principaux marqueurs de risque/symptômes
- De définir et expliquer c'est qu'est l'activité physique ainsi que les effets principaux sur la santé
- De définir et expliquer c'est qu'est la sédentarité ainsi que les effets principaux sur la santé
- De construire, animer et exécuter des éveils musculaires et des pauses actives/passives en entreprise

Publics concernés

Personnel de l'entreprise souhaitant prendre en charge la conception et l'animation d'éveils musculaires ou de pauses actives dans le cadre de leur activité professionnelle auprès de leur(s) équipe(s).

Nature de la formation

Action de formation

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Programme / contenu

Bibliographie des sources scientifiques utilisées disponible sur demande

Introduction

- Sommaire et objectifs de la formation

Santé & TMS

- Définition
- Symptômes et niveaux de risque
- Principales pathologies
- Epidémiologie
- Marqueurs de risque sous le prisme Bio-Psycho-Social
- Recommandations

Lombalgie, douleurs et modèle Bio-Psycho-Social

- Définition
- Approfondissement des liens entre biologique, psychologique, social et douleurs

Sédentarité & Activité Physique

- Définition
- Recommandations et niveaux de pratique
- Effets sur la santé et les TMS
- Motivations et freins à la pratique

Eveils musculaires & Pauses Actives/Passives

- Définition
- Objectifs



- Méthodes et contenu

Mise en pratique & évaluation des acquis

Bilan de la formation

Méthode et organisation pédagogique

Langue utilisée : Français

- Face à face pédagogique en salle de formation (Support, Powerpoint, vidéos, photos)
 - Echanges et retours d'expérience
- Ateliers de mise en pratique et de mise en situation :
 - Mise en situation pratique de réalisation des éveils musculaires et des pauses actives/passives avec le formateur ASM A3P
 - Corrections et retours d'expériences
- Evaluation pratique et théorique

Remise de livrets et de panneaux.

Modalités d'évaluation

- Post-formation :
 - Evaluation pratique de la maîtrise technique de l'éveil musculaire et des pauses actives/passives
 - Evaluation théorique des connaissances acquises lors de la formation
- Recyclage à prévoir tous les : 1 an

Sanction de la formation

Remise d'une attestation de fin de formation

Lieu de la formation

Locaux ASM – 84 bd Léon Jouhaux – 63000 CLERMONT-FERRAND

Locaux de l'entreprise cliente

Durée

Total de la formation : 6 heures 30 minutes en 2 séquences

Théorie : 3h30

Pratique et évaluation : 3h

Dates

Jour/Mois/Année

Modalités d'accès

Contacter par téléphone ou mail le coordinateur pédagogique :

Matthias Cacciuttolo / 06.28.79.35.17 / matthias.cacciuttolo@asm-omnisports.com

Délai d'accès

2 semaines avant la date de la session

Accessibilité pour des personnes en situation de handicap

Formation accessible aux malentendants appareillés, aux malvoyants s'ils disposent de leur propre appareil de prise de notes.

Pour les personnes à mobilité réduite, une adaptation est possible : nous consulter.

Coût

Pour 10 personnes : 1200 € HT soit 1440 € TTC (dont TVA à 20%). Ce coût ne comprend pas les frais de déplacement.



Date : 11/02/2026

Programme de formation **FORMATION CORRESPONDANT FORME A3P** (2 journées)

Objectifs

Les objectifs généraux visés :

- Comprendre ce que sont les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) afin de mieux les prévenir et les réduire
- Améliorer les connaissances liées à la sédentarité et l'activité physique ainsi que leurs impacts sur la santé.
- Améliorer les connaissances liées aux douleurs et les marqueurs de risque Bio-Psycho-Sociaux
- Connaître les méthodes afin de prévenir et soulager les douleurs liées aux TMS
- Savoir construire et diriger un éveil musculaire et une pause active/passive
- Savoir construire et diriger une séance de retour au calme post-effort (automassage, etc...)

Au terme de la formation, l'agent est capable :

- De définir et expliquer ce que sont les TMS, leurs principaux marqueurs de risque/symptômes
- De définir et expliquer c'est qu'est l'activité physique ainsi que les effets principaux sur la santé
- De définir et expliquer c'est qu'est la sédentarité ainsi que les effets principaux sur la santé
- De construire, animer et exécuter des éveils musculaires et des pauses actives/passives en entreprise
- De définir et mettre en place les points clés nécessaires à la réussite d'une séance de retour au calme post-effort (automassage, etc...)
- De proposer les corrections nécessaires à apporter lors de leurs mises en place en entreprise

Publics concernés

Personnel de l'entreprise souhaitant prendre en charge la conception et l'animation d'éveils musculaires ou de pauses actives dans le cadre de leur activité professionnelle auprès de leur(s) équipe(s).

Nature de la formation

Action de formation

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Programme / contenu

Bibliographie des sources scientifiques utilisées disponible sur demande

Jour 1 & 2

Introduction

- Sommaire et objectifs de la formation

Santé & TMS

- Définition
- Symptômes et niveaux de risque
- Principales pathologies
- Epidémiologie
- Marqueurs de risque sous le prisme Bio-Psycho-Social
- Recommandations
- Présentation individuelle d'une situation de travail (avec notions vues auparavant)
- Correction et axes de réflexion

Lombalgie, douleurs et modèle Bio-Psycho-Social

- Définition
- Approfondissement des liens entre biologique, psychologique, social et douleurs



Sédentarité & Activité Physique

- Définition
- Recommandations et niveaux de pratique
- Effets sur la santé et les TMS
- Motivations et freins à la pratique

Eveils musculaires & Pausés Actives/Passives

- Définition
- Objectifs
- Méthodes et contenu
- Conception et présentation individuelle d'une séance adaptée (avec notions vues auparavant)
- Correction et axes de réflexion

Retour au calme

- Définition
- Objectifs
- Méthodes et contenu
- Conception et présentation individuelle d'une séance adaptée (avec notions vues auparavant)
- Correction et axes de réflexion

Mise en pratique, évaluation des acquis et corrections

Bilan de la formation

Méthode et organisation pédagogique

Langue utilisée : Français

- Face à face pédagogique en salle de formation (Support, Powerpoint, vidéos, photos)
 - Echanges et retours d'expérience
- Ateliers de mise en pratique et de mise en situation :
 - Mise en situation pratique de réalisation des éveils musculaires, des pauses actives/passives et du retour au calme avec le formateur ASM Vitalité A3P
 - Corrections et retours d'expériences
- Evaluation pratique et théorique

Remise de livrets, fiches techniques et de panneaux pédagogiques.

Modalités d'évaluation

- Post-formation :
 - Evaluation pratique de la maîtrise technique de l'éveil musculaire et des pauses actives/passives
 - Evaluation pratique de la maîtrise technique du retour au calme (automassage, etc...)
 - Evaluation théorique des connaissances acquises lors de la formation
- Recyclage à prévoir tous les : 1 an

Sanction de la formation

Remise d'une attestation de fin de formation

Lieu de la formation

Locaux de l'entreprise cliente

Durée

Total de la formation : 13 heures en 2 séquences

Théorie : 5h

Pratique et évaluation : 7h

Dates

Jour/Mois/Année



Modalités d'accès

Contactez par téléphone ou mail le coordinateur pédagogique :

Matthias Cacciuttolo / 06.28.79.35.17 / matthias.cacciuttolo@asm-omnisports.com

Délai d'accès

2 semaines avant la date de la session

Accessibilité pour des personnes en situation de handicap

Formation accessible aux malentendants appareillés, aux malvoyants s'ils disposent de leur propre appareil de prise de notes.

Pour les personnes à mobilité réduite, une adaptation est possible : nous consulter.

Coût

Pour 10 personnes : 2400 € HT soit 2880 € TTC (dont TVA à 20%). Ce coût ne comprend pas les frais de déplacement.