

# Les métiers physiques au quotidien

Cette formation met l'accent sur les risques inhérents à la pénibilité des métiers physiques, tels que le port de charges lourdes et les blessures courantes. Réalisée par un **expert en biomécanique** et des **douleurs musculo-squelettiques**

2:30  
heures

## Partie 1 : Les risques professionnels

- Mettre à jour les connaissances en posturologie et ergonomie
- Comprendre la biomécanique du dos et le système musculo-squelettique
- Apprendre à évaluer les facteurs de risques
- Intégrer les recommandations de bonnes pratiques actuelles

max  
20  
personnes

## Partie 2 : Atelier participatif

- Apprendre les principes de base de l'effort physique
- Découvrir des outils pour prévenir les blessures
- Développer des procédures pour prévenir les risques professionnels
- Questions et retours d'expériences



Obtenir des conseils  
d'un expert de la  
prévention santé



Casser les idées  
reçues sur la  
posturologie



Gagner en  
confort de vie  
et en bien-être

Nous visons à vous fournir des conseils afin d'accroître votre autonomie et ainsi minimiser les risques de blessures, de douleurs et de problèmes de santé associés à l'activité et l'environnement professionnel. Nous serons à votre écoute pour échanger et vous accompagner.



La plateforme mobile Wellness Connect est conçue pour vous accompagner au quotidien.

**C'est votre support post-formation pour lutter efficacement contre la douleur, le stress ou la fatigue.**

**Des rendez-vous** avec des professionnels de la prévention santé sous forme de **télé-prévention** :

- Kinésithérapeutes
- Ostéopathes
- Psychologues
- Ergonomes
- Nutritionnistes



## PROGRAMME PERSONNALISÉ

Nos professionnels vous accompagnent dans la prévention avec des programmes conçus avec vous et pour vous

## SÉCURISÉ

Vos données sont stockées en France dans nos serveurs HDS et en conformité avec le RGPD

## CONTENUS

Accédez à des webinaires avec nos experts, des vidéos et des articles réguliers pour aiguiser vos connaissances

## SUPPORT

Besoin d'aide ? Une équipe vous apporte des solutions pour vous proposer une expérience optimale

Wellness Connect est une plateforme pour vous.  
Aucune donnée d'utilisation nominative n'est transmise à votre entreprise ou à des tiers.  
Votre employeur ne peut pas accéder à votre compte ni consulter votre activité.  
Les échanges avec les professionnels sont strictement confidentiels.

# Organisation de l'intervention

## Objectifs de la formation

- Comprendre les back-facts
- Connaître les recommandations de bonnes pratiques en matière de port de charge lourde
- Comprendre l'intérêt de l'activité physique préventive
- Connaître les facteurs de risques et les facteurs de santé
- Savoir retrouver le contenu spécialisé sur l'application

Tarif  
sur devis

net de  
TVA\*



### Tout public

Toute personne en milieu professionnel, dans tous les domaines d'activité



### Adapté

Intervention entièrement adaptée aux pathologies et handicaps



### Pré-requis

Aucun pré-requis n'est demandé pour participer à l'intervention

## Moyens pédagogiques

- Méthodes participatives, explicatives et interrogatives
- Atelier de mise en pratique après chaque apprentissage théorique
- Une application pédagogique de suivi
- Questionnaire de validation des acquis et remise d'une attestation

Dispensé  
par des experts de  
la prévention santé  
diplômés et formés  
en continu

## Modalités d'accès

L'accès à nos formations peut être initié, soit par l'employeur, soit par le salarié avec l'accord de ce dernier, soit à l'initiative propre du salarié. Pour chaque demande de formation nous réalisons une analyse du besoin d'entrée en formation. Cette écoute nous permet une adaptation et une compensation pour accueillir les personnes présentant un handicap. L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le client. Le délai d'accès aux formations tient compte de ces différentes formalités afin d'être accessible dans un temps minimum d'un mois avant le début de l'action.

\*TVA non applicable selon l'article 293 B du Code Général des Impôts