



CORPOBOXE

## Pour qui ?

- Tous les collaborateurs quel que soit le niveau d'études, en situation de travail sédentaire (bureau, télétravail, etc.) **n'ayant pas suivi une formation similaire dans les 6 mois.**
- Les entreprises soucieuses d'améliorer la qualité de vie au travail (QVT) et de réduire les absences liées aux TMS
- Accessible à tous, avec une attention particulière aux personnes en situation de handicap (adaptation sur demande via contact : [remy@corpoboxe.fr](mailto:remy@corpoboxe.fr))

## L'expertise de nos intervenants

Chez Corpoboxe, nous mettons l'accent sur la qualité et l'expertise. Le responsable de nos formations, Remy Charara, est kinésithérapeute de profession et fort d'une grande expérience en prévention des TMS. Tous nos intervenants sont diplômés et formés sur les troubles musculosquelettiques. Ils s'assurent que chaque participant reparte avec des outils pratiques et des conseils personnalisés.

## POURQUOI CETTE FORMATION ?

☞ Chaque jour, des heures passées en position assise ou devant un écran mettent à mal votre bien-être. Les troubles musculo-squelettiques (TMS) augmentent, et votre productivité en souffre.

Chez Corpoboxe, nous avons une solution ! 💡 Grâce à notre formation, nous vous aidons à adopter les bons gestes et postures pour améliorer votre confort et prévenir les douleurs, tout en boostant votre énergie et vos performances ! ⚡

### OBJECTIFS CLES

- Apprendre à identifier les gestes et postures à risques
- Mettre en place des postures ergonomiques au poste de travail
- Adopter des exercices simples d'étirement pour une journée plus productive
- Réduire les douleurs et prévenir les TMS

### LES BENEFICES POUR VOS EQUIPES

- Amélioration immédiate de leur confort : dites adieu aux douleurs liées aux mauvaises postures !
- Boostez leur énergie et leur concentration grâce à des exercices simples et efficaces
- Prévenez les TMS : moins de douleurs = plus de sérénité
- Engagez-les dans une démarche bien-être avec des solutions pratiques et durables pour améliorer leurs conditions de travail au quotidien

### LES BENEFICES POUR L'ENTREPRISE

- Réduction des absences pour cause de TMS : une équipe en meilleure santé, c'est une équipe plus présente.
- Amélioration de l'image employeur : montrer que vous investissez dans le bien-être de vos équipes.
- Conformité réglementaire : respectez les obligations légales du Code du travail (art. R4541), garantissant une prévention efficace des risques professionnels et une meilleure santé au travail.



CORPOBOXE



FORMATION  
GESTES &  
POSTURES

BOOSTEZ VOTRE  
BIEN-ETRE AU  
TRAVAIL !



Fatigue au bureau ? Douleurs lombaires ? Découvrez notre formation "Gestes et Postures" et transformez votre quotidien professionnel ! 🚀

## NOTRE PROGRAMME

Notre formation est conçue pour vous apporter des résultats concrets :

1. Introduction aux Gestes & Postures
2. Facteurs de Risque des TMS & Postures à Risque
3. Ergonomie du Poste de Travail
4. Gestes & Manipulation de Charges
5. Étirements et Activités Préventives
6. Application Pratique et Simulation
7. Évaluation & Certification

## NOS OBJECTIFS

- Sensibiliser et former les équipes aux TMS
- Apporter des solutions concrètes à leurs problèmes de posture.
- Travailler à la réduction des douleurs liées aux mauvaises postures (dos, cou, poignets).

## CONTACT & INSCRIPTION

+33 6 88 72 89 92

Remy Charara,  
Responsable de la  
formation

[contact@corpoboxe.fr](mailto:contact@corpoboxe.fr)

[www.corpoboxe.fr](http://www.corpoboxe.fr)

**BOOSTEZ VOTRE  
BIEN-ETRE AU  
TRAVAIL !**

## Accessible et sur-mesure

Notre formation est adaptée aux personnes en situation de handicap (PSH). Si vous avez des besoins spécifiques, nous sommes là pour y répondre !

## Tarification

Tarification sur devis après analyse du besoin et des adaptations, en vous rendant sur notre site rubrique contact ou par mail ou téléphone.

[contact@corpoboxe.fr](mailto:contact@corpoboxe.fr)  
[www.corpoboxe.fr](http://www.corpoboxe.fr)



Durée & délai d'accès : 7H30 en une ou deux sessions, adaptation spécifique possible sur demande, inscription obligatoire 30 jours avant la formation.



Supports pédagogiques : Livret de la formation, exercices guidés.



Évaluation : Quizz pré-pratique & QCM en fin de formation



Attestation de formation remise à la fin du parcours