



**CORPOBOXE**

## Pour qui ?

- Tous les collaborateurs dont l'activité comporte de la manutention manuelle, des manipulations de charges et/ou des gestes répétitifs dans le cadre du travail.
- 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 ?

👉 Saviez-vous que les TMS représentent 87% des maladies professionnelles en France, et que 70% des arrêts de travail sont liés au mal de dos?

💡 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

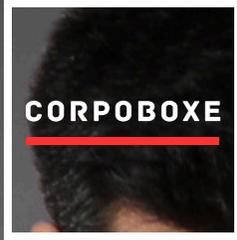
- Comprendre les enjeux de santé liés à la manutention manuelle et l'importance de la prévention
- Apprendre à identifier les gestes et postures à risques dans votre environnement spécifique
- Mettre en place des postures ergonomiques au poste de travail
- Maîtriser les principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- 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 !
- Énergie et concentration boostées : Grâce à des exercices simples et efficaces adaptés à leur activité
- Prévention efficace des TMS : Moins de douleurs = plus de sérénité au quotidien
- Autonomie préventive : 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 et plus productive.
- Amélioration de l'image employeur : Montrez que vous investissez dans le bien-être de vos équipes et attirez les meilleurs talents.
- Conformité réglementaire : Respectez les obligations légales du Code du travail (articles R 4541-7 et R 4541-8), garantissant une prévention efficace des risques professionnels.



**CORPOBOXE**

**FORMATION GESTES & POSTURES  
MANUTENTION  
MANUELLE**

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



Fatigue au travail ? 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)
- Favoriser l'autonomie dans l'application quotidienne des principes préventifs

## 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)

FORMATION GESTES &  
POSTURES  
MANUTENTION  
MANUELLE

**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 : 7H 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