



CORPOBOXE

Pour qui ?

- Tous les salariés exerçant une activité physique : manutentionnaires, agents logistique, ouvriers, techniciens, personnel du BTP, transporteurs, agents de propreté, personnel soignant, etc.
- 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)

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 :
 - Diminuer les risques d'accidents et de blessures liés aux gestes répétés, ports de charges, postures prolongées, manutentions manuelles.
- Adapter l'activité au rythme et aux particularités physiques de chaque collaborateur.
- Renforcer la culture prévention dans les équipes terrain.
- Optimiser la performance et réduire l'absentéisme dû aux arrêts maladie pour TMS.

OBJECTIFS CLES

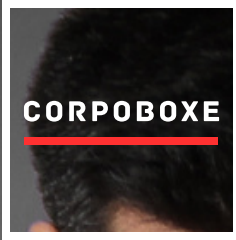
- Comprendre les TMS : définitions, facteurs de risque, impacts.
- Identifier et prévenir les situations à risque sur le terrain.
- Maîtriser les gestes de sécurité physique et d'économie d'effort adaptés à son métier.
- Pratiquer échauffements, étirements et hygiène de vie adaptés.
- Aménager son poste et ses outils pour limiter les sollicitations inutiles.

LES BENEFICES POUR VOS EQUIPES

- Moins de douleurs & accidents
- Sensibilisation concrète
- Meilleur climat social

LES BENEFICES POUR L'ENTREPRISE

- Baisse des arrêts et AT/MP
- Engagement des équipes
- Optimisation QVT et image employeur



CORPOBOXE

**FORMATION
PREVENTION DES
TMS- METIERS
PHYSIQUES**

**BOOSTEZ LA SÉCURITÉ, LA
SANTÉ ET LA PERFORMANCE
DE VOS ÉQUIPES TERRAIN !**



Rythme pas adapté ?
Douleurs lombaires ?
Découvrez notre formation
"Prévention des TMS" et
transformez votre quotidien
professionnel ! 🚀

NOTRE PROGRAMME

Notre formation est conçue pour vous apporter des résultats concrets :

1. Introduction aux gestes & postures
2. Anatomie & biomécanique appliquée au terrain
3. Sécurité physique et économie d'effort
4. Echauffements & étirements pratiques
5. Ajustement poste/outillage
6. Simulation sur cas métier
7. Évaluation & Certification

NOS OBJECTIFS

- Comprendre les TMS : définitions, facteurs de risque, impacts.
- Identifier et prévenir les situations à risque sur le terrain.
- Maîtriser les gestes de sécurité physique et d'économie d'effort adaptés à son métier.
- Pratiquer échauffements, étirements et hygiène de vie adaptés.
- Aménager son poste et ses outils pour limiter les sollicitations inutiles.

CONTACT & INSCRIPTION

+33 6 88 72 89 92

Remy Charara,
Responsable de la
formation

contact@corpoboxe.fr

www.corpoboxe.fr

FORMATION
PRÉVENTION DES
TMS- METIERS
PHYSIQUES

BOOSTEZ LA SÉCURITÉ, LA
SANTÉ ET LA PERFORMANCE
DE VOS ÉQUIPES TERRAIN !



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, fiche pratique terrain.



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



Attestation de formation remise à la fin du parcours

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

www.corpoboxe.fr