



CORPOBOXE

Pour qui ?

- Responsables de site, chefs d'équipe ou d'atelier souhaitant animer des séances d'éveil musculaire
- Préventeurs, référents santé-sécurité ou membres du CSE impliqués dans la prévention des risques
- Tout salarié volontaire désireux de contribuer à la démarche de prévention de l'entreprise
- Secteurs particulièrement concernés : logistique, industrie, BTP, grande distribution, propreté, services à la personne...
- 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 ?

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 87% des maladies professionnelles et génèrent des milliers de jours d'arrêt de travail chaque année. L'échauffement musculaire est un moyen efficace et économique pour :

- Prévenir les blessures et réduire les TMS
- Améliorer la productivité et réduire l'absentéisme
- Créer une dynamique d'équipe positive dès le début de journée
- Sensibiliser les collaborateurs à la prévention des risques

OBJECTIFS CLES

- Comprendre les enjeux : Maîtriser les bases d'anatomie et les mécanismes des TMS pour mieux cibler la prévention
- Maîtriser les techniques : Acquérir les exercices d'échauffement adaptés aux différents métiers de votre entreprise
- Animer efficacement : Développer les compétences pédagogiques pour animer des séances dynamiques et engageantes
- Pérenniser la démarche : Créer un plan d'action pour assurer l'adhésion des équipes sur le long terme

LES BENEFICES POUR VOS EQUIPES

- Réduction des accidents du travail et des TMS
- Diminution de l'absentéisme et des coûts associés
- Amélioration du climat social et de la cohésion d'équipe
- Conformité avec les obligations légales (Code du travail art. R4541)

LES BENEFICES POUR L'ENTREPRISE

- Développement de nouvelles compétences valorisables
- Renforcement du rôle dans la prévention des risques
- Capacité à animer des séances efficaces et engageantes
- Meilleure connaissance du corps et de ses besoins



CORPOBOXE



**FORMATION
REFERENT INTERNE
EVEIL MUSCULAIRE**

**PRÉVEZ LES TMS ET
BOOSTEZ LE BIEN-ÊTRE
DE VOS ÉQUIPES !**



Le saviez-vous ?

Le mal de dos est à l'origine de 19% des arrêts de travail, avec une durée moyenne d'arrêt de 33 jours.



NOTRE PROGRAMME

1. Les enjeux de santé liés aux TMS

- Chiffres clés et impact économique
- Les TMS les plus fréquents et leurs causes
- Cadre réglementaire et obligations de l'employeur

2. Notions d'anatomie et principes de prévention

- Comprendre le corps en mouvement
- Mécanismes des blessures et pathologies professionnelles
- Spécificités selon les métiers et postes de travail

3. Techniques d'éveil musculaire

- Structure d'une séance complète (échauffement général, spécifique, étirements)
- Exercices adaptés à chaque partie du corps
- Variantes selon les contraintes professionnelles

4. Animation et pédagogie

- Techniques d'animation de groupe
- Communication et gestion des résistances
- Création d'une routine adaptée à votre contexte

5. Mise en pratique

- Animation d'une séance par chaque participant
- Feedback et conseils personnalisés
- Plan d'action pour le déploiement en entreprise

NOS OBJECTIFS

- Sensibiliser et former les équipes au poste de référent interne
- Apporter des solutions concrètes à la mise en place d'un plan d'action
- Apporter les compétences pour l'animation interne

CONTACT & INSCRIPTION

+33 6 88 72 89 92

Remy Charara,
Responsable de la formation
contact@corpoboxe.fr

www.corpoboxe.fr

FORMATION
RÉFÉRENT INTERNE
ÉVEIL MUSCULAIRE

PRÉVENEZ LES TMS ET
BOOSTEZ LE BIEN-ÊTRE
DE VOS ÉQUIPES !

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



4h (demi-journée) ou 7h (journée complète), 6 participants maximum par session, formation en présentiel, dans vos locaux, délai d'accès : 30 jours avant la date de formation



Supports pédagogiques : Livret de la formation, exercices guidés, études de cas.



Évaluation : Mise en situation d'animation & QCM en fin de formation



Attestation de formation remise à la fin du parcours