



# Programme de l'intervention

## E- ATELIER : Posturologie

### Organisation

**Durée :** 1 heure

**Mode d'organisation :** À distance

### Contenu pédagogique



#### **Public visé**

Agents et salariés



#### **Description**

Cet atelier propose un rappel des fondamentaux de la posturologie et une série d'exercices pratiques pour une meilleure posture au quotidien. Il vise à prévenir les troubles musculo-squelettiques et à favoriser le bien-être au travail.

#### **Objectifs de l'atelier :**

- Comprendre l'impact de la posture sur la santé et le bien-être
- Identifier les mauvaises habitudes posturales et leurs conséquences
- Acquérir des outils pratiques pour une meilleure posture au quotidien

#### **Déroulé de l'atelier :**

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre la posturologie : les bases essentielles**
  - Qu'est-ce que la posturologie
  - L'impact de la posture sur la santé (douleurs, fatigue, concentration)
  - Les facteurs influençant notre posture (sédentarité, stress, environnement)
- **Quiz interactif : Évaluez votre posture**
  - Questions à choix multiples sur les habitudes posturales
  - Analyse collective des résultats et discussion
- **Atelier pratique : Adoptez la bonne posture** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - Exercices d'auto-évaluation posturale (assis, debout)
  - Démonstration et pratique de réglages ergonomiques du poste de travail (écran, chaise, clavier)
  - Exercices d'étirement et de renforcement doux (cou, épaules, dos)
  - Techniques de micro-pauses actives
- **Échanges et questions-réponses**
  - Partage d'expériences et de conseils
  - Réponses aux interrogations des participants
- **Synthèse et ressources**
  - Récapitulatif des points clés





- Présentation des outils et ressources complémentaires

À la fin de cet atelier, vos agents sauront adopter des postures ergonomiques, réaliser des exercices simples pour soulager les tensions et prévenir les douleurs liées à une mauvaise posture.



### ***Modalités pédagogiques***

**Format d'animation :** Présentiel



### ***Moyens et supports pédagogiques***

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.