



PROGRAMME DE FORMATION « Reflexe » – Niveau 1

Prévention des TMS : protéger son corps au travail



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation.

Le Niveau 1 est la première étape du programme « Reflexe » de prévention des troubles musculosquelettiques. Le participant apprend à reconnaître les gestes et postures à risque de son activité, et à mettre en place des réflexes simples pour protéger son dos, ses épaules et sa posture au quotidien.

Public visé	Salariés et agents de la structure cliente (soignants, personnels logistiques, techniques et administratifs...) exposés aux risques de troubles musculosquelettiques (TMS). Formation intra-entreprise, réalisée sur site.
Prérequis	Aucun. La formation est accessible à tous, les exercices sont adaptés à chaque profil.
Durée	Cycle annuel de septembre à juillet : 1 séance d'1 heure par semaine, soit 40 heures. Présence minimale pour valider : 2 séances par mois.
Effectif	15 participants maximum par séance.
Lieu	Sur le site de la structure cliente.
Tarif	Sur devis, selon le nombre de séances et de groupes. Formation intra-entreprise : la formation est financée par la structure cliente, sans frais pour les participants.
Validation	Attestation individuelle de fin de formation Niveau 1. Formation non certifiante (pas d'inscription au RNCP ni au Répertoire spécifique).

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Reconnaître et analyser les défauts de mobilisation physique liés à son activité professionnelle, lors d'une mise en situation de travail simulée.
- Reproduire en autonomie les gestes et postures « Reflexe » travaillés en formation (ramasser, soulever, porter, pousser, tirer).
- Utiliser son gainage abdominal en position statique et en mouvement pour protéger son dos.
- Mobiliser ses épaules et sa nuque en adoptant des postures protectrices.
- Enchaîner des mouvements du haut et du bas du corps lors d'un effort prolongé et répétitif, en préservant son intégrité physique.

Contenu de la formation

Module 1 – Dos – Lombaires Septembre → janvier	Posture neutre, mobilité du bassin, gainage profond, nerf sciatique, respiration ; ramasser et porter des charges légères en sécurité.
Module 2 – Cervicales – Épaules Février → avril	Détente des trapèzes, mobilité des omoplates et des bras, posture assise, respiration ; pousser et tirer sans se blesser.
Module 3 – Résistance – Endurance Mai → juillet	Enchaînements haut et bas du corps, effort prolongé et répétitif, routine durable.

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active : démonstrations, exercices guidés, mises en situation inspirées des gestes du métier.
- Travail individuel, en binôme et en groupe, avec échanges et retours d'expérience.
- Séances mixtes : les 3 niveaux s'entraînent ensemble pour apprendre en interaction.
- Supports remis : document d'informations, livret d'accueil, livret du formé, charte d'engagement.

Moyens techniques et encadrement

- Formateurs diplômés d'État (BPJEPS), formés à la méthode « Reflexe ».
- Salle d'au moins 50 m² mise à disposition par la structure cliente.
- Matériel fourni par Just Fine : tapis, élastiques, haltères, kettlebells, accessoires (et rameur, SkiErg, BikeErg selon le niveau).
- Application Resawod : planning, réservation des séances et suivi des présences.

Modalités d'évaluation

- Avant : analyse du besoin et questionnaire d'entrée (positionnement).

- Pendant : évaluation en direct par le formateur à la fin de chaque module (fiche d'évaluation, 5 exercices réalisés en autonomie).
- À la fin : quiz de sortie, même questionnaire qu'à l'entrée pour mesurer l'évolution, questionnaire de satisfaction.
- 4 à 8 semaines après : questionnaire « à froid » sur la mise en pratique au travail.

Modalités et délais d'accès

- Formation intra-entreprise, mise en place sur devis après un entretien avec la structure cliente.
- Inscription des participants sur l'application Resawod, puis analyse du besoin et questionnaire d'entrée envoyés par mail.
- Délai d'accès : entre 3 et 30 jours après la demande.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap : exercices assis, debout ou avec appui, adaptations visuelles, tactiles ou verbales, pauses libres. Avant l'inscription, contactez notre référent handicap pour étudier ensemble les adaptations nécessaires : Benoît Jacquemin – contact@justfine.fr – 06 52 75 54 26.

Contact

Benoît Jacquemin, dirigeant et référent pédagogique, administratif et handicap · contact@justfine.fr · 06 52 75 54 26 · www.justfine.fr