



## PROGRAMME DE FORMATION « Reflexe » – Niveau 2

*Observer, analyser, corriger, transmettre*



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

Le Niveau 2 prolonge le Niveau 1 : le participant ne travaille plus seulement pour lui-même, il apprend à observer un geste professionnel, à identifier la correction prioritaire et à la transmettre à ses collègues. Il devient un relais de la démarche « Reflexe » dans son service.

|             |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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   | Avoir validé le Niveau 1 de la formation « Reflexe ».                                                                                                                                                                         |
| Durée       | Cycle annuel de septembre à juillet, en 5 modules : 1 séance de 45 min à 1h15 par semaine, soit 40 heures. Le nombre de séances par module varie selon les jours fériés. 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 2. 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 :

- Observer le geste professionnel d'un collègue sans jugement et repérer ses compensations.
- Identifier le défaut prioritaire d'un mouvement et le point à corriger en premier.
- Donner une consigne de correction simple et utile.
- Démontrer un geste correct et guider un collègue dans un geste professionnel réel.
- Adapter la correction au contexte de travail (service, matériel, fatigue, espace).
- Sensibiliser brièvement son équipe à la démarche « Reflexe ».

### Contenu de la formation

|                                                                |                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Module 1 – Observation & alignements<br>Septembre → octobre    | Les 3 alignements tête – épaules – bassin, observer sans juger, mettre des mots sur ce que l'on voit. |
| Module 2 – Analyse & défaut prioritaire<br>Novembre → décembre | Découper un geste, comprendre les compensations, choisir une priorité.                                |
| Module 3 – Transmission & guidage<br>Janvier → février         | Posture de démonstrateur, consigne simple, guidage par la parole et par le geste, jeux de rôle.       |
| Module 4 – Gestes en situation professionnelle<br>Mars → avril | Mises en situation dans les vrais gestes du métier et sous contraintes (espace, rythme, matériel).    |
| Module 5 – Autonomie & relais Reflexe<br>Mai → juillet         | Observer et corriger en autonomie, expliquer un geste en 30 secondes, mini-sensibilisation d'équipe.  |

### 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 m<sup>2</sup> 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 : bilan à la fin de chaque module, livret du formé pour suivre sa progression.
- À la fin : auto-évaluation (observer, analyser, corriger, guider, sensibiliser) avec retour personnalisé du formateur, même questionnaire qu'à l'entrée pour mesurer l'évolution, questionnaire de satisfaction.

## 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](mailto:contact@justfine.fr) – 06 52 75 54 26.

## Contact

---

**Benoît Jacquemin**, dirigeant et référent pédagogique, administratif et handicap · [contact@justfine.fr](mailto:contact@justfine.fr) · 06 52 75 54 26 · [www.justfine.fr](http://www.justfine.fr)