

Catalogue 2026

formations conférences ateliers pédagogiques suivis personnalisés



TMS



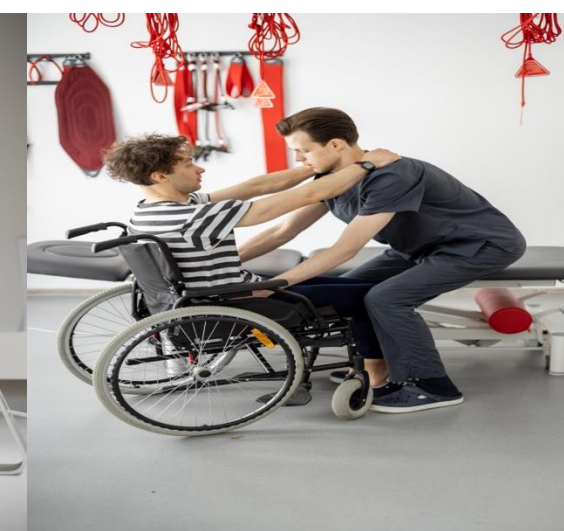
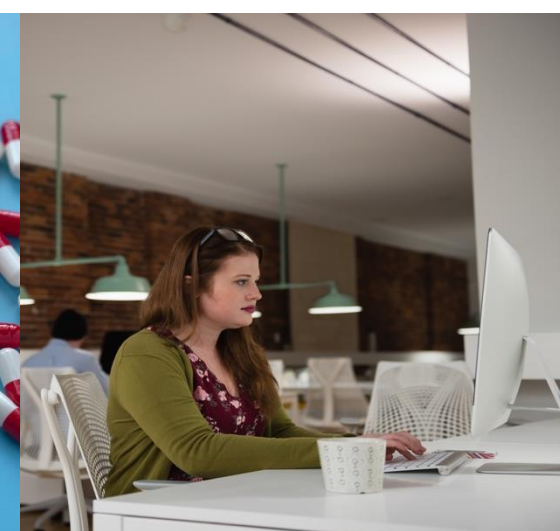
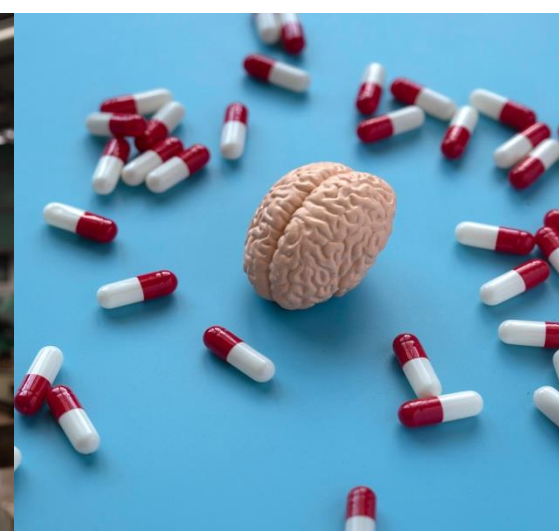
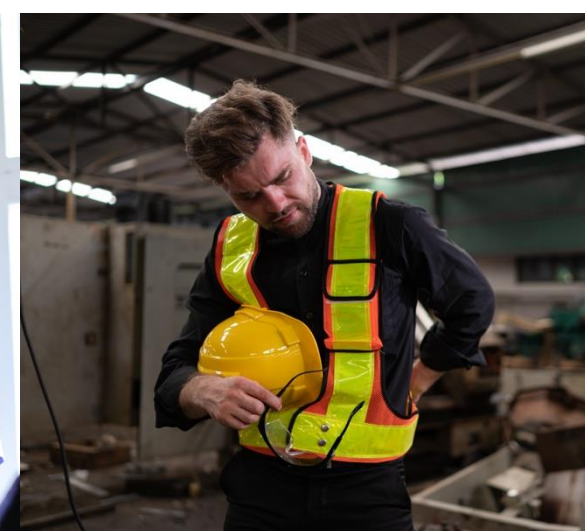
RPS



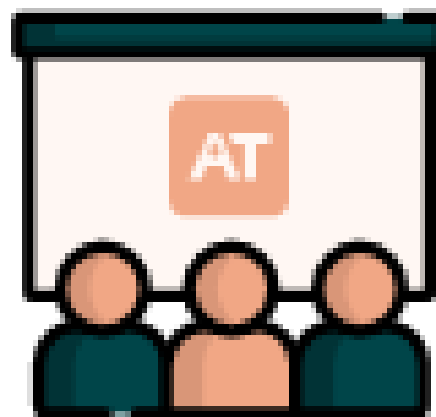
addictions

Depuis 2010, AT Prévention accompagne les entreprises dans la **prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)**, des **risques psychosociaux (RPS)** et des **addictions** en milieu professionnel. Grâce à des actions sur mesure et des formations innovantes, nous aidons à promouvoir un **environnement de travail sain et durable**, alliant **bien-être des équipes et performance**.

Devis sous 48 heures: [nous contacter](#)



NOS FORMATIONS



Organisme de formation n°11788113578



Certification RNQ Qualiopi



Formateurs professionnels de santé

✓ 99,8 % satisfaction en 2024



99,8 % de recommandations en 2024



Interventions dans toute la France



Spécifiques par secteur et métier



Basées sur les dernières données scientifiques en santé



Tarif indicatif: 1189€ H.T. variable selon localisation et exigences particulières



Devis, sommaires détaillés sous 48 heures : [nous contacter](#)

NOS FORMATIONS

Gestes et postures

prévention des TMS troubles musculosquelettiques spécifiques par métier



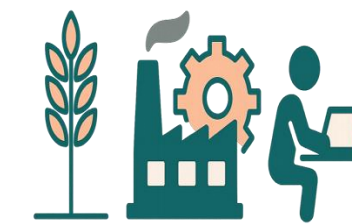
- **F1:** Prévention des TMS spécifiques par métier (travail sur écran, industrie, conducteurs, travail debout prolongé...)
 - **F2:** Prévention des TMS spécifiques santé/sanitaire et social
« mobiliser des patients: prévention des TMS
du soignant et bientraitance »
- **F3:** Prévention des TMS spécifiques aux métiers exigeants physiquement (port de charges, gestes répétitifs...)
- **F4:** Devenir référent gestes et postures, prévention des TMS spécifiques à son secteur d'activité

Devis, sommaires détaillés sous 48 heures
[nous contacter](#)



TMS

FORMATION: Prévention des TMS spécifiques par métier adaptée en amont: travail sur écran, conducteurs, position debout prolongée...



Tous secteurs

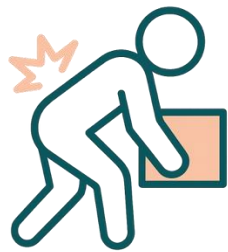
- « **Gestes et postures** » adaptés à chaque métier
- **Intervenant:** Kinésithérapeute Ostéopathe Fabien Segura
- **Durée:** 1 ou 2 jours
- **Objectifs:** Connaître les risques, les bases des gestes et postures et de prévention des TMS. Comprendre les mécanismes de la douleur et apprendre à la désamorcer. Adopter une posture critique face aux idées reçues et pratiques obsolètes. Sensibiliser aux facteurs de risques TMS systémiques. Maîtriser les techniques de gestes et postures spécifiques par métier et l'aménagement du poste de travail. Intégrer ces techniques dans la pratique quotidienne. Savoir pratiquer des exercices de prévention et d'entretien personnalisés.
- **Contenu:** Bases anatomies/pathologies et prévention des TMS. Explications des mécanismes de la douleur et techniques de soulagement. Déconstruction des idées reçues sur les TMS. Hygiène de vie et TMS. Conseils d'aménagement du poste de travail. Gestes et postures spécifiques métiers, exercices de prévention et d'entretien personnalisés.
- **Informations pratiques:** Les stagiaires doivent porter une tenue souple et des chaussures confortables. La salle doit être assez grande pour la pratique d'exercices.

Théorie 50% Pratique 50%

Référence: F1 (*demandez le sommaire détaillé*)

Témoignage: « Formation très intéressante et équilibrée sur le plan théorique et pratique. En sortant nous savons faire et mettre en pratique des exercices concrets qui nous permettront de mieux nous protéger dans un métier qui implique le port de charges etc...mais pas seulement...car nous avons aussi des outils pour nous-mêmes, notre santé! Ayant travaillé dans le secteur de la formation, j'ai aussi trouvé très intéressant et rassurant d'avoir les sources des informations, qu'elles soient scientifiquement prouvées, recherchées et à jour. Merci à Fabien, c'était vraiment une formation de grande qualité. »

Mme Aline M. Agent de la fonction publique d'État



TMS

FORMATION: Prévention des TMS spécifiques santé « mobiliser des patients: prévention des TMS du soignant et bientraitance »



Sanitaire et
social

- « **Gestes et postures** » adaptés soignants
- **Intervenant:** Kinésithérapeute Ostéopathe Fabien Segura
- **Durée:** 1 ou 2 jours
- **Objectifs:** Connaître les risques, les bases des gestes et postures et de prévention des TMS. Comprendre les mécanismes de la douleur et apprendre à la désamorcer. Adopter une posture critique face aux idées reçues et pratiques obsolètes. Sensibiliser aux facteurs de risques TMS systémiques. Maîtriser les techniques de gestes et postures tout au long de la prise en charge du patient. Intégrer ces techniques dans la pratique quotidienne et en fonction des aides techniques utilisées. Adapter les techniques de mobilisations à chaque patient et intégrer la bientraitance aux soins. Savoir pratiquer des exercices de prévention et d'entretien personnalisés.
- **Contenu:** Bases anatomies/pathologies et prévention des TMS, Techniques de mobilisation des patients (toutes les situations pratiques). Maîtrise des aides techniques (lève-malades, draps de glisse...), exercices de prévention et d'entretien personnalisés spécifiques aux soignants.
- **Informations pratiques:** Prévoir un lit médicalisé avec draps, fauteuil roulant, lève malade si besoin. Les stagiaires doivent porter une tenue souple et des chaussures confortables. La salle doit être assez grande pour la pratique d'exercices au sol.

Théorie 20% Pratique 80%

Référence: F2 (demandez le sommaire détaillé)

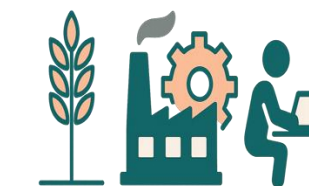
Témoignage: « J'ai bénéficié de la formation d'AT Prévention en prévention des TMS spécifiques aux soignants. J'ai particulièrement apprécié le professionnalisme du formateur. Sa capacité à animer un groupe pendant 2 jours a rendu ce moment convivial et participatif! Le message, les postures, les explications sont restées claires avec le temps. Une formation dont on se souvient à profit! Je recommande. »

M. Julien D. Aide-soignant en Ehpad



TMS

FORMATION: Prévention des TMS spécifiques aux métiers exigeants physiquement (port de charges, gestes répétitifs)



TOUS
SECTEURS

- « **Gestes et postures** » adaptés aux métiers physiques
- **Intervenant:** Kinésithérapeute Ostéopathe Fabien Segura
- **Durée:** 1 ou 2 jours
- **Objectifs:** Connaître les risques, les bases des gestes et postures et de prévention des TMS. Comprendre les mécanismes de la douleur et apprendre à la désamorcer. Adopter une posture critique face aux idées reçues et pratiques obsolètes. Sensibiliser aux facteurs de risques TMS systémiques. Maîtriser les techniques de gestes et postures spécifiques par métier et l'aménagement du poste de travail. Maîtriser et comprendre les bases de préparation physiques liées à un métier exigeant (échauffement, exercices spécifiques...) Maîtriser les techniques de manutention. Intégrer ces techniques dans la pratique quotidienne. Savoir pratiquer des exercices de prévention et d'entretien personnalisés.
- **Contenu:** Bases anatomies/pathologies et prévention des TMS, compréhension de la biomécanique du port de charges et des techniques spécifiques de manutention, conseils d'aménagement du poste de travail, gestes et postures spécifiques métiers, exercices de prévention et d'entretien personnalisés.
- **Informations pratiques:** Les stagiaires doivent porter une tenue souple et des chaussures confortables. La salle doit être assez grande pour la pratique d'exercices.

Théorie 40% Pratique 60%

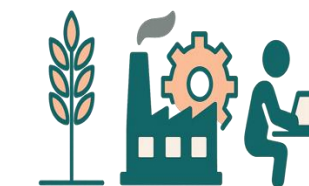
Référence: F3 (*demandez le sommaire détaillé*)

Témoignage: « Merci à Fabien pour ses explications sur le corps humain et le mal de dos dans nos métiers du BTP. J'ai déjà beaucoup moins mal grâce aux exercices qu'on a vu, je vais continuer et changer certaines habitudes » M. Kamel B. ouvrier BTP dans l'événementiel



TMS

FORMATION: Devenir référent gestes et postures, prévention des TMS spécifiques à son secteur d'activité



TOUS
SECTEURS

- « Devenir référent **Gestes et postures** »
- **Intervenant:** Kinésithérapeute Ostéopathe Fabien Segura
- **Durée:** 3 jours
- **Objectifs:** Comprendre les facteurs de risque de TMS et les principes de prévention. Acquérir les bases biomécaniques et posturales liées à l'activité physique professionnelle. Savoir démontrer et corriger les gestes et postures adaptés aux postes de travail. Apprendre à animer un échauffement collectif adapté à son métier et des exercices simples pour soulager et prévenir. Endosser le rôle de référent en prévention: relais terrain, sensibilisation et co-construction d'actions simples.
- **Contenu:** Bases de prévention TMS: anatomies/pathologies et mécanismes. Identification des facteurs de risques. Observation et analyses des contraintes. Notion clé de prévention primaire et secondaire. Révision des gestes et postures adaptés. Démonstration, correction et adaptation par métier. Apprentissage d'exercices simples de mobilisation, renforcement et relâchement. Approche pédagogique. Intérêt de l'échauffement en prévention: base physiologique et effet de cohésion. Conception et animation d'un échauffement adapté au poste. Pratique guidée d'une séquence par chaque participant. Rôle, posture et limite du référent: communication, relais terrain, posture de management.
- **Informations pratiques:** Pour des salariés/agents volontaires ou désignés pour accompagner la prévention des TMS. Les stagiaires doivent porter une tenue souple et des chaussures confortables. La salle doit être assez grande pour la pratique d'exercices.

Théorie 40% Pratique 60%

Référence: F4 (demandez le sommaire détaillé)

NOS FORMATIONS

de prévention des RPS (risques psychosociaux)



- **Prévention des RPS: risques psycho-sociaux**
burn-out, bore-out, dépression, harcèlement...
- **F5:** Prévention des RPS spécifiques par métier ou globale
- **F6:** Prévention des RPS des métiers de santé/sanitaire et social
- **F7:** Prévention des RPS : management et communication
 - **F8:** Gestion du stress au travail et résilience

Devis, sommaires détaillés sous 48 heures:
[nous contacter](#)



RPS

FORMATION: Prévention des RPS spécifiques par métier ou globale



Tous secteurs

- **Intervenant:** Psychologue Social et du travail Sébastien Herry
- **Durée:** 1 ou 2 jours
- **Objectifs:** Savoir appréhender et comprendre la notion de RPS, de stress, du burn out (et bore out), de la dépression et du harcèlement. Connaitre les principaux facteurs de risques et les conséquences managériales et organisationnelles. Savoir organiser une action de prévention des RPS (acteurs, méthodes). Appréhender la dimension légale et juridique des RPS incluant un éclairage sur la spécificité de la fonction publique ou du secteur privé. Appréhender la place des technologies numériques et du télétravail dans la prévention ou l'apparition des troubles liés au RPS. Savoir mettre en place des actions de préventions en organisation ou agir individuellement.
- **Contenu:** Définir et expliquer les RPS, le stress, le burn out (et bore out), la dépression et le harcèlement. Quelle est la place des technologies numériques dans la prévention et l'apparition des troubles liés au RPS? Quel est la particularité du télétravail? Quelles sont les méthodologies des actions de prévention des RPS en organisation? Quelles sont les techniques physiques? Les liens entre techniques managériales/organisationnelles et évolution des RPS : la place de l'organisation « ce qui blesse, ce qui guérit »? Comment la psychologie sociale peut nous aider à mieux réagir individuellement ?

Théorie 60% Pratique 40%

Référence: F5 (*demandez le sommaire détaillé*)



RPS

FORMATION: Prévention des RPS spécifiques secteur santé/sanitaire et social



Sanitaire et
social

- **Intervenant:** Psychologue Social et du travail et kinésithérapeute Sébastien Herry
- **Durée:** 2 jours
- **Objectifs:** Comprendre les mécanismes des RPS et leurs impacts spécifiques dans le soin. Identifier les facteurs organisationnels, relationnels et personnels à l'origine du mal être. Repérer les signes de mal-être, d'épuisement, de surcharge émotionnelle ou de tensions collectives. S'approprier des outils concrets pour prévenir les RPS, réguler le stress et favoriser la coopération d'équipe. Construire une démarche de prévention dans son service, mobilisant les ressources individuelles et collectives.
- **Contenu:** Définition des RPS: stress, épuisement, harcèlement, perte de sens. Spécificités du secteur sanitaire et médico-social: exigence émotionnelle, rythmes intenses, empêchements éthiques. Mécanismes psychologiques du stress et distinction stress aigu/ chronique/ burn-out. Facteurs de risque: organisation, relations, vulnérabilités personnelles. Signaux d'alerte: repérage chez soi et chez les collègues (auto-diagnostique, étude de cas). Outils individuels: respiration, ancrage, méditation, hygiène de vie. Outils collectifs: espaces de parole, soutien entre pairs, rôle du management. Co-construction d'un plan d'action réaliste pour le service: relais internes, rituels, amélioration du climat. repérer les RPS et les mécanismes psychologiques du stress. Savoir identifier la spécificité du soin, les facteurs de risque et repérer les signaux d'alerte. Agir et prévenir collectivement en mettant en place des stratégies de prévention et d'actions. Comprendre le rôle du collectif et de l'encadrement. Construire une démarche de prévention dans son service.

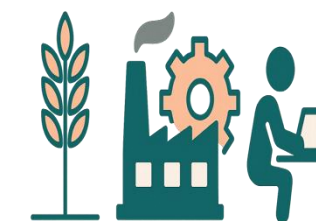
Théorie 60% Pratique 40%

Référence: F6 (*demandez le sommaire détaillé*)



RPS

FORMATION: Prévention des RPS: Management et communication



Tous secteurs

- **Intervenant:** Psychologue Social et du travail et kinésithérapeute Sébastien Herry
- **Durée:** 2 jours
- **Objectifs:** Savoir appréhender et comprendre la notion de RPS, de stress, du burn-out (et bore out), de la dépression et du harcèlement. Connaître les principaux facteurs de risques et les conséquences managériales et organisationnelles. Savoir organiser une action de prévention des RPS (acteurs, méthodes). Appréhender la dimension légale et juridique des RPS incluant un éclairage sur la spécificité de la fonction publique ou du secteur privé. Appréhender la place des technologies numériques et du télétravail dans la prévention ou l'apparition des troubles liés au RPS. Savoir mettre en place des actions de préventions en organisation ou agir individuellement.
- **Contenu:** Définir et expliquer les RPS, le stress, le burn out (et bore out), la dépression et le harcèlement. Connaître les principaux facteurs de risques et les conséquences managériales et organisationnelles. Savoir organiser une action de prévention des RPS (acteurs, méthodes). Appréhender la dimension légale et juridique des RPS incluant un éclairage sur la spécificité de la fonction publique ou du secteur privé. Appréhender la place des technologies numériques et du télétravail dans la prévention ou l'apparition des troubles liés au RPS. Savoir mettre en place des actions de préventions en organisation ou agir individuellement.

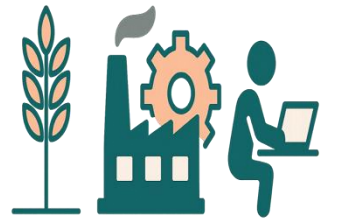
Théorie 60% Pratique 40%

Référence: F7 (*demandez le sommaire détaillé*)



RPS

FORMATION: Prévention des RPS: Gestion du stress et résilience



Tous secteurs

- **Intervenant:** Psychologue Social et du travail et/ou kinésithérapeute Sébastien Herry ou Fabien Segura
- **Durée:** 1 jour
- **Objectifs:** Assimiler les connaissances actuelles sur le stress et la résilience. Connaître les causes et conséquences du stress. Savoir évaluer son propre stress et le niveau de stress au travail. Connaître et appliquer les techniques efficaces de gestion du stress et de résilience. Comprendre les émotions pour gérer le stress et développer la résilience. Comprendre et adapter son mode de vie pour une meilleure gestion du stress et résilience.
- **Contenu:** Développer, à partir du consensus scientifique actuelle, les connaissances sur le stress, les émotions et les capacités de résilience. Savoir évaluer son stress personnel et professionnel, évaluer le niveau de stress des équipes au travail et mettre en place des dispositions personnelles et collectives des gestions du stress et de résilience. Maîtriser les différentes techniques de pleine conscience adaptée à sa personnalité. Construire sa propre résilience à partir de ses valeurs. Comprendre et identifier les émotions, manager les émotions négatives et cultiver les émotions positives. Construire un mode de vie résilient à partir de connaissances sur le sommeil, la nutrition, l'activité physique et les addictions.
- **Informations pratiques:** Nombreuses mise en situation pratique, expérimentation des techniques et réflexions personnelles

Théorie 60% Pratique 40%

Référence: F8 (demandez le sommaire détaillé)

NOS FORMATIONS

de prévention des addictions



- **Prévention des addictions**
 - **F9:** Comprendre les addictions
 - **F10:** Les addictions en milieu professionnelle
 - **F11:** Cyberaddiction: comment mieux gérer les écrans?

Devis, sommaires détaillés sous 48 heures:
[nous contacter](#)



Addictions

FORMATION: Comprendre les addictions



Tous secteurs

- **Intervenant:** Psychologue Social et du travail Sébastien Herry
- **Durée:** 1 ou jours
- **Objectifs:** Comprendre les racines des addictions dans un objectif préventif. Connaître les fonctionnements particuliers des personnes présentant des addictions pour s'y adapter. Repérer les postures aidantes et celles qui au contraire limitent le soin. Mieux envisager les besoins des personnes présentant des addictions. Savoir Intervenir et connaître les cadres légaux.
- **Contenu:** *État des lieux en termes de santé publique:* addictions aux produits, addictions comportementales, aspects neurobiologiques, aspects contextuels, postures professionnelles à adopter en fonction du type d'addictions. *Les processus de l'addiction:* Le cerveau face au danger : comprendre notre fonctionnement en situation de stress, l'attachement, un pilier indispensable et la clé de compréhension de beaucoup de maux, psycho traumatisme et addictions, addictions et troubles psychiques, vivre dans la fuite : un mécanisme de défense, Comprendre ce qui déclenche les addictions pour les désamorcer. *Facteurs environnementaux de vulnérabilité:* modes de vie et addictions, parcours de vie chaotiques, déracinements, Questions éthiques, légales et sociétales. *Les postures aidantes:* l'usager dans son environnement (drogue au travail), boîte à outils pour les professionnels, les outils de prévention, orientations thérapeutiques possibles
- **Informations pratiques:** Nombreuses mise en situation pratique, expérimentation des techniques et réflexions personnelles

Théorie 70% Pratique 30%

Référence: F9 (*demandez le sommaire détaillé*)

Témoignage: « Formation très enrichissante qui m'a permis d'acquérir des connaissances sur le délicat sujet des addictions. Une formation complète qui m'a aussi permis d'obtenir des techniques que j'appliquerai dans ma vie perso. Le formateur est bienveillant et très pédagogue, ses outils et supports sont très parlants. »

Mme Melissa F. Travailleuse sociale



Addictions

FORMATION: Les addictions en milieu professionnel



Tous secteurs

- **Intervenant:** Psychologue Social et du travail Sébastien Herry
- **Durée:** 1 ou jours
- **Objectifs:** Comprendre les racines des addictions dans un objectif préventif. Connaître les fonctionnements particuliers des personnes présentant des addictions pour s'y adapter. Repérer les postures aidantes et celles qui au contraire limitent le soin. Mieux envisager les besoins des personnes présentant des addictions. Savoir Intervenir et connaître les cadres légaux.
- **Contenu:** *État des lieux en termes de santé publique:* addictions aux produits, addictions comportementales, aspects neurobiologiques, aspects contextuels, postures professionnelles à adopter en fonction du type d'addictions. *Les processus de l'addiction:* Le cerveau face au danger : comprendre notre fonctionnement en situation de stress, l'attachement, un pilier indispensable et la clé de compréhension de beaucoup de maux, psycho traumatisme et addictions, addictions et troubles psychiques, vivre dans la fuite : un mécanisme de défense, Comprendre ce qui déclenche les addictions pour les désamorcer. *Facteurs environnementaux de vulnérabilité:* modes de vie et addictions, parcours de vie chaotiques, déracinements, Questions éthiques, légales et sociétales. *Les postures aidantes:* l'usager dans son environnement (drogue au travail), boîte à outils pour les professionnels, les outils de prévention, orientations thérapeutiques possibles
- **Informations pratiques:** Nombreuses mise en situation pratique, expérimentation des techniques et réflexions personnelles

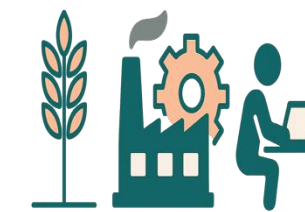
Théorie 70% Pratique 30%

Référence: F10 (demandez le sommaire détaillé)



Addictions

FORMATION: Cyberaddiction: comment mieux gérer les écrans?

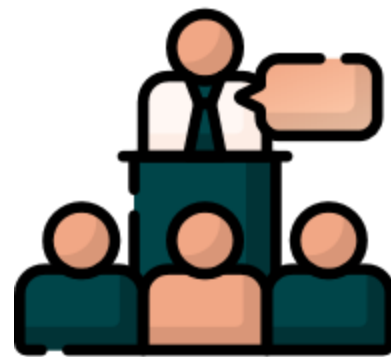


Tous secteurs

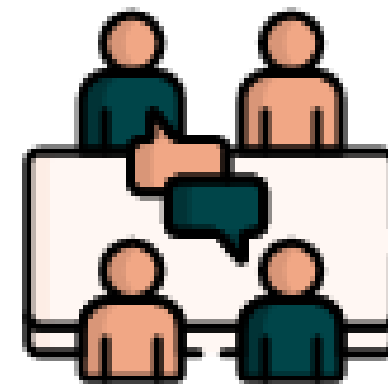
- **Intervenant:** Psychologue Social et du travail Sébastien Herry
Auteur du livre « *Faire face: l'addiction aux écrans...* » Ellipses
- **Durée:** 1 jour
- **Objectifs:** Comprendre les racines des addictions dans un objectif préventif. Comprendre la dépendance aux écrans, smartphones, internet... Comprendre l'influence des écrans sur notre pensée et les conséquences de la dépendance aux réseaux sociaux. Savoir mettre en place de actions pour se protéger de la dépendance numérique.
- **Contenu:** Qu'est ce qu'une addiction, comment naît la dépendance, origine et mise en place de notre conditionnement, causes et conséquences de la dépendance aux numériques, l'influence des réseaux sociaux sur notre pensée, causes et conséquences de l'addiction aux réseaux sociaux, exploitation de nos données ou espace de liberté, savoir se protéger de la dépendance numérique et agir dès maintenant.
- **Informations pratiques:** Nombreuses mise en situation pratique, expérimentation des techniques et réflexions personnelles

Théorie 70% Pratique 30%

Référence: F10 (demandez le sommaire détaillé)



NOS CONFERENCES ET ATELIERS PEDAGOGIQUES



Informez, sensibilisez, amorcez **le changement**



TMS



RPS



addictions

- La prévention des TMS (A1)
 - Travail sur écran (A2)
- Renforcement musculaire spécifique (A3)
 - Mobilité et souplesse (A4)
- La manutention manuelle/port de charge (A5)
 - Le mal de dos (A6)
 - Arthrose et tendinites (A7)
 - Améliorer son sommeil (A8)
- Halte aux idées reçues sur la santé! (A9)
 - Vieillir en bonne santé (A10)
- Prévenir les blessures en courses à pied (A11)
- Hygiène de vie: sport, alimentation, sommeil, addictions... (A12)
 - Gestion du stress et résilience (A13)
 - La prévention des RPS (A14)
- Prévenir l'addictions (Alcool, tabac, drogues...) (A15)
 - Faire face à l'addictions aux écrans (A16)

❖ Ateliers en groupe de 15 personnes maximum (théorie, pratique, questions...)

❖ Conférences (sauf pour A2, A3, A5)

○ **Tarifs:** devis sous 48 heures : [nous contacter](#)



**Intervenants
professionnels
de santé**



**EBM: Basés sur
les preuves
scientifiques
actuelles**

VOTRE SUIVI TMS PERSONNALISÉ



Par un pro. de santé **Kinésithérapeute et ostéopathe**



✓ **En suivi personnalisé d'actions collectives de prévention des TMS en entreprise (formations, conférences, ateliers pédagogiques) ou directement pour traiter les problèmes musculo-squelettiques**

de vos salariés

✓ **100% à distance ou en présentiel dans vos locaux puis avec un suivi à distance**

✓ **Bilan diagnostique TMS, envoi d'un programme personnalisé d'exercices en vidéo et suivi hebdomadaire**



en téléconsultation



○ **Tarif: devis sous 48 heures : [nous contacter](#)**