

# CATALOGUE DE FORMATIONS



COMME LE SPORTIF DE HAUT NIVEAU,  
APPRENEZ À MIEUX UTILISER VOTRE CORPS AU QUOTIDIEN



**Zéro  
TMS®**

Une méthode  
100 % prévention



Des professionnels de santé et du  
sport pour vous accompagner

# Avant-propos

## S'inspirer du modèle du sportif de haut niveau

Les sportifs de haut niveau ont la chance depuis leur plus jeune âge d'être conseillés et accompagnés par des kinésithérapeutes, médecins, ostéopathes, préparateurs physiques et mentaux, dans le but de les guider et leur éviter de nombreuses blessures. Et vous ?

Devant l'augmentation significative des troubles musculosquelettiques (TMS) dans tous les métiers et tous secteurs confondus, les professionnels du réseau Kiné Form et Santé, se déplacent dans votre entreprise pour vous former et vous accompagner afin de réduire efficacement les TMS.

**Une méthode basée sur la connaissance du corps dans le but de responsabiliser l'homme**

**Des résultats rapides et durables**

**Des conseils utilisables immédiatement au travail et dans la vie de tous les jours**

**Des formations dans les différents secteurs d'activité**

**Une équipe de professionnels de santé pluridisciplinaire**

La méthode Zéro TMS® a été mise au point par un expert



Christophe GEOFFROY, kinésithérapeute de l'équipe de France de football (2012-2023), expert dans le domaine de la prévention des blessures et des TMS, est à l'origine de cette méthode éducative.

## SOMMAIRE

La méthode Zéro TMS®	pages 2 - 3
Bilan de prévention - Nos thématiques de formation	pages 4 - 21
Nos documents pédagogiques	page 13
Mise en place de nos formations et le pack Zéro TMS®	pages 14 - 15
Nos supports pédagogiques en vente	page 22
La méthode Zéro TMS® : tous gagnants !	page 23
Un réseau - certification QUALIOPI - nos références	page 24

# La méthode Zéro TMS®

## En cinq phases

Cette méthodologie est le fil rouge de toutes nos formations, et ce, quel que soit la thématique. Validée dans le sport de haut niveau, elle garantit des résultats grâce aux changements de comportement.

### 1- COMPRENDRE



#### **Comprendre est le point clé de notre méthode**

Nous vous expliquons, de manière pédagogique et accessible à tous, comment fonctionnent les différentes régions de votre corps et comment utiliser les positionnements préférentiels et les exercices associés.

*«On ne peut correctement et durablement mettre en pratique que ce que l'on comprend !»*

### 2- ÉVALUER

#### **Des indicateurs variés grâce à nos tests spécifiques**

1. Amélioration de la connaissance sur le fonctionnement du corps et son utilisation.
2. Prise de conscience des possibilités physiques de chacun et mise à disposition d'exercices pour s'améliorer.
3. Identification des problématiques de chacun à son poste de travail et conseils individualisés.



### 3- APPRENDRE



#### **Nos conseils, recommandations et exercices**

adaptés à votre secteur d'activité et à votre métier. Apprentissage en fonction des besoins individuels, du poste de travail occupé et des tâches quotidiennes à réaliser.

*«On vous donne les clés»*



### Sur la voie du changement

A vous de mettre en application nos conseils dans vos tâches quotidiennes (professionnelles et privées). Afin de vous aider, nous passons à votre poste de travail pour valider les acquis et réaliser des ajustements personnalisés.

## 5- SUIVRE

### Ancrer durablement de nouveaux comportements

Sachant que le changement d'habitudes est difficile dans de nombreux domaines, seul l'accompagnement sur le long terme assurera des résultats mesurables. Lors des «one shot» les informations sont rapidement oubliées et les comportements ne changent pas.

*«Ce qui est répété devient habituel»*



### Notre méthode permet :

- de **responsabiliser davantage l'homme** face aux problèmes corporels (TMS) qu'il rencontre.
- d'augmenter l'**efficacité de vos salariés** et donc la **compétitivité de votre entreprise**.
- de diminuer les **arrêts de travail et l'absentéisme**.
- de participer au **changement de comportement** de vos collaborateurs.
- d'améliorer la **cohésion de groupe**.



# Bilan de prévention

Ce rendez vous **en visio ou dans vos locaux** va nous permettre de constituer avec vous une **formation sur-mesure** et **adaptée à vos besoins**.

L'objectif est de découvrir vos problématiques et d'analyser votre fonctionnement afin d'identifier vos besoins en tenant compte de ce qui a déjà été mis en place afin de vous proposer :

- un **plan d'action personnalisé** parmi nos modules de formation
- un **programme détaillé**
- un **devis**

## Nos thématiques de formation

Seul le suivi assure les résultats !  
Constituez votre pack avec un **minimum de 3 formations**  
à choisir parmi nos différentes thématiques.

### Connaissances du corps

(Pages 6 à 7)

Région  
lombo-  
abdominale  
**(4h)** ♦



Région haut  
du corps et  
membres  
supérieurs  
**(4h)** ♦



Région bas  
du corps  
**(4h)** ♦



Reconnaitre  
une douleur  
**(2h)**



**NOUVEAUTÉ**

♦ Nos 7 thématiques  
recommandées à répartir sur  
1 an pour un résultat optimal

### Préparation et entretien du corps

(Pages 8 à 10)

Mise en route  
du corps  
**(2h)** ♦



Exercices  
complémentaires  
**(4h)** ♦



Récupération  
détente  
automassage  
**(2h)**



Bénéfices des  
activités  
physiques  
**(2h)**



Chutes de  
plain-pied  
**(2h)**



## Autres piliers de la santé

(Pages 11 à 12)

L'alimentation  
(4h)



Le sommeil  
(2h)



La respiration  
et ses pouvoirs  
(2h)

**NOUVEAUTÉ**



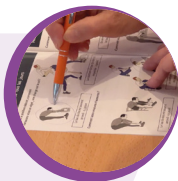
La gestion  
du stress  
(3h)



## Indicateurs de performance

(Page 13)

Validation des acquis  
(4h) ♦



## Dynamique de groupe Management

(Page 16)

Collectif serein et  
performant

**NOUVEAUTÉ**



## Observation et mise en application

(Page 10)

Passage au poste  
de travail ♦



## Autres prestations

(Pages 17 à 21)

Journée Santé  
Sécurité  
(30 min à 2h)



Aide à la reprise  
du travail  
(6h)

**NOUVEAUTÉ**



Formation  
de formateurs  
(21h)



Enseignement  
Enseignants et  
étudiants  
(20h)



Conférences  
(30 min à 2h)



Journée de  
cohésion



# Connaissances du corps

## Région lombo-abdominale



Durée : 4h



Effectif : 12 personnes



**Moyen pédagogique :** en salle, théorie et pratique. Présentation du diaporama, de l'anatomie et de son fonctionnement grâce aux modèles anatomiques. Remise de documents pédagogiques



**Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

85% de la population souffre du dos ! Des solutions existent.

### OBJECTIFS :

- Comprendre le fonctionnement de la région lombo-abdominale et comment bien gérer les pressions dans cette région.
- Apprendre les positions économiques (4F®) à utiliser au quotidien et le serrage du ventre.
- Évaluer les capacités physiques de cette région à l'aide de 8 tests ciblés.
- Valider les exercices prioritaires à utiliser pour entretenir ou améliorer la souplesse et la force musculaire de la région lombaire.

## Région haut du corps et membres supérieurs



Durée : 4h



Effectif : 12 personnes



**Moyen pédagogique :** en salle, théorie et pratique. Présentation du diaporama, de l'anatomie et de son fonctionnement grâce aux modèles anatomiques. Remise de documents pédagogiques



**Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Une région qui mérite votre attention, quel que soit votre secteur d'activité.

### OBJECTIFS :

- Comprendre le fonctionnement du haut du corps et pourquoi il faut respecter les principes de fonctionnement de l'épaule, de la région dorsale et cervicale.
- Apprendre les positions économiques à utiliser au quotidien.
- Évaluer les capacités physiques à partir du carnet de tests.
- Valider les exercices prioritaires à utiliser à partir du carnet d'exercices.

## Région bas du corps



Durée : 4h



Effectif : 12 personnes



**Moyen pédagogique :** en salle, théorie et pratique. Présentation du diaporama, de l'anatomie et de son fonctionnement grâce aux modèles anatomiques, remise de documents pédagogiques



**Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Un ensemble qui doit associer force et mobilité.

### OBJECTIFS :

- Comprendre le fonctionnement du bas du corps afin d'identifier les zones à renforcer et à étirer.
- Connaître les positions fonctionnelles à utiliser au quotidien pour protéger les jambes et le bassin lors des déplacements ou des gestes répétés.
- Intégrer des exercices de bonne santé faciles à reproduire pour maintenir un bas du corps mobile et fonctionnel.

## Reconnaitre une douleur



Durée : 2h



Effectif : 12 personnes



**Moyen pédagogique :** en salle, théorie et pratique. Présentation du diaporama, de l'anatomie et de son fonctionnement grâce aux modèles anatomiques, remise de documents pédagogiques



**Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

La douleur est un message que nous envoie notre corps, comprenez-le !

### OBJECTIFS :

- Reconnaître la nature d'une douleur, connaître davantage son corps et mieux le ressentir.
- Apprendre ce qui se cache derrière certains maux aux cervicales, dos, épaules, genoux, muscles et tendons.
- Savoir quand il faut s'inquiéter.
- Avoir les bons réflexes rapidement.
- Conseils et solutions pour éviter la rechute ou la récurrence.

NOUVEAUTÉ

# Préparation et entretien du corps

## Mise en route du corps



Durée : 2h



Effectif : 12 personnes



**Moyen pédagogique** : en salle, théorie et pratique. Présentation du diaporama, justifications physiologique et biomécanique. Remise de documents pédagogiques



**Accessibilité** : nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Bien plus que de simples échauffements, ce sont des exercices de bonne santé.

### OBJECTIFS :

- Apprendre à préparer son corps avant la prise de poste ou un effort physique.
- Prendre conscience de l'importance des exercices de mise en route du corps pour une utilisation durable.
- Valider les exercices à utiliser et connaissance de plusieurs circuits d'exercices.
- Renforcer l'esprit d'équipe à travers ce moment d'échauffement collectif.
- Mise à disposition des outils performants (posters et flyers avec lien vidéo), qui assureront une pratique efficace et durable.

## Exercices complémentaires



Durée : 4h



Effectif : 12 personnes



**Moyen pédagogique** : en salle, théorie et pratique. Présentation du diaporama. Remise de documents pédagogiques



**Accessibilité** : nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Un véritable coaching individuel pour aller plus loin.


### OBJECTIFS :


- Apprendre des exercices complémentaires pour l'entretien et le bien-être du corps.
- Connaître des exercices et circuits de renforcement, d'assouplissement, de détente et de récupération à utiliser au quotidien.
- Amener les salariés à ce qu'ils pratiquent des exercices en dehors de leur activité professionnelle pour renforcer ou entretenir leur capital santé.





## Bénéfices des activités physiques



 Durée : 2h

 Effectif : 12 personnes

 Moyen pédagogique : en salle et en extérieur, théorie et pratique. Remise de documents pédagogiques

 Accessibilité : nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques


Une activité physique adaptée contribue à limiter l'apparition des TMS et à améliorer la résistance du corps aux contraintes du travail.

### OBJECTIFS :


- Comprendre l'intérêt de pratiquer une activité physique complémentaire.
- Evaluations sur le terrain en fonction des profils de chacun.
- Propositions de programmes adaptés en fonction des résultats obtenus et des objectifs individuels.


## Récupération détente - automassage



 Durée : 2h

 Effectif : 12 personnes

 Moyen pédagogique : en salle, théorie et pratique. Présentation du diaporama, remise de documents pédagogiques

 Accessibilité : nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques


Des recettes pour vous remettre sur pied après une journée éprouvante !


### OBJECTIFS :


- Comprendre ce que crée un effort physique et ce qu'il convient de mettre en place pour mieux récupérer.
- Prendre conscience qu'il est important de prendre un peu de temps pour soi après un effort ou une journée de travail.
- Apprendre les exercices prioritaires à utiliser avec balle, rouleau d'automassage et élastiques.


## Chutes de plain-pied



 Durée : 2h

 Effectif : 12 personnes

 **Moyen pédagogique** : en salle, théorie et pratique.  
Présentation du diaporama, remise de documents  
pédagogiques

 **Accessibilité** : nos formations sont accessibles à  
tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Les chutes de plain-pieds peuvent avoir différentes causes dans lesquelles les qualités physiques de l'humain doivent être prises en considération.


### **OBJECTIFS :**

- Comprendre ce qui peut être à l'origine des chutes de plain-pied et pourquoi il est important d'entretenir sa stabilité ainsi que son équilibre.
- Evaluer les capacités d'équilibre de chacun.
- Conseils personnalisés en fonction des résultats aux évaluations de chacun.


## Observations et mise en application


### Passage au poste de travail



 Durée : 30 minutes par salarié

 Effectif : 12 personnes

 **Moyen pédagogique** : au poste de travail, remise de  
documents pédagogiques

 **Accessibilité** : nos formations sont accessibles à  
tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Chaque poste de travail impose des contraintes spécifiques.


### **OBJECTIFS :**


- Intervenir dans les différents secteurs de l'entreprise pour voir chaque salarié évoluer en situation à son poste de travail.
- Observer - Echanger - Valider les acquis
- Apporter des solutions individualisées en tenant compte du matériel, de l'organisation et de l'humain.
- Remise d'un compte rendu illustré de photos et vidéos réalisées lors de la formation.


# Autres piliers de la santé


## L'alimentation



 **Durée :** 4h

 **Effectif :** 12 personnes

 **Moyen pédagogique :** en salle, théorie et pratique.  
Présentation du diaporama, remise de documents pédagogiques

 **Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques


Chacun décide de ce qu'il mange. Il est donc important d'avoir un minimum de connaissances sur le sujet !


### OBJECTIFS :


- Comprendre la valeur et le rôle de chaque aliment pour notre santé.
- Savoir quels aliments privilégier à chaque repas.
- Comprendre que la composition des assiettes va conditionner l'énergie des 4 à 5h suivantes.
- Ne pas négliger la mastication, l'hydratation ou encore les différents modes de cuisson.


## Le sommeil



 **Durée :** 2h

 **Effectif :** 12 personnes

 **Moyen pédagogique :** en salle, théorie et pratique.  
Présentation du diaporama, remise de documents pédagogiques

 **Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques


Nous passons plus de la moitié de notre vie à dormir. Intéressez vous à votre sommeil !


### OBJECTIFS :


- Connaître les mécanismes et les cycles du sommeil.
- Comprendre le lien entre un mauvais sommeil et les TMS.
- Comprendre que le sommeil et les rythmes biologiques sont liés.
- Evaluations à partir de questionnaires.
- Recommandations et solutions faciles à mettre en place pour mieux dormir.


## La respiration et ses pouvoirs



 **Durée :** 2h

 **Effectif :** 12 personnes

 **Moyen pédagogique :** en salle, théorie et pratique. Présentation du diaporama, remise de documents pédagogiques

 **Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

La respiration est automatique mais elle peut être volontaire !


### OBJECTIFS :


- Comprendre les mécanismes de la respiration.
- Apprendre à respirer et comment prendre le contrôle ?
- Découvrir ses superpouvoirs contre le stress, pour bonifier le sommeil et améliorer les performances.
- Exercices efficaces et faciles à mettre en place à différents moments de la journée ou différentes périodes de la vie.


**NOUVEAUTÉ**


## La gestion du stress



 **Durée :** 3h

 **Effectif :** 12 personnes

 **Moyen pédagogique :** en salle, théorie et pratique. Présentation du diaporama, remise de documents pédagogiques

 **Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Le stress fait partie du quotidien, comment l'apprivoiser ?


### OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes du stress et comment faire pour l'atténuer.
- Savoir évaluer son niveau de stress.
- Apprendre les techniques de régulation du stress et les solutions pour renforcer son terrain afin d'être moins vulnérable.
- Exercices pratiques associés : respiration, étirements en pleine conscience, initiation à la méditation.


# Indicateurs de performance


## Validation des acquis



 **Durée :** 4h

 **Effectif :** 12 personnes

 **Moyen pédagogique :** en salle, théorie et pratique.  
Remise de documents pédagogiques

 **Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Après une année d'accompagnement, où en êtes vous ?

Il est important de constater que les participants ont évolué.

Cette formation permet de valider le carnet certificat de validation évaluant :

- Le niveau de connaissances sur le fonctionnement du corps (20 questions).
- La pratique physique de chacun (15 tests).

Cette formation permet de revenir sur les différentes thématiques traitées tout au long de l'année.

## Nos documents pédagogiques



A chaque formation, nous remettons aux participants des documents pédagogiques qui correspondent à la thématique traitée :

- **carnets d'évaluations**
- **carnets pratiques**
- **fiches conseils**

Des **posters conseils** et des **circuits d'échauffements** sont remis aux responsables pour être affichés dans l'entreprise.

Ces supports reprennent les tests et recommandations préconisés lors de la formation et intègrent des **QR codes** renvoyant vers des vidéos d'exercices ou de routines de bonne santé.





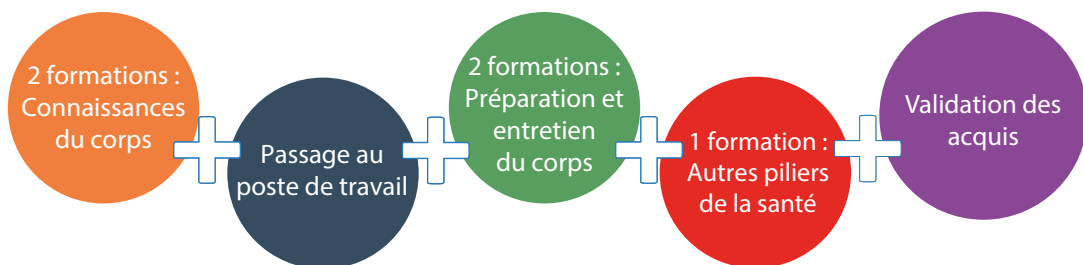
# Mise en place de nos formations

**Par groupe de 12 personnes, chaque intervention sera personnalisée selon votre secteur d'activité.**

Nous conseillons de les espacer d'environ 1 à 2 mois pour que les participants aient le temps d'assimiler les conseils et de les mettre en application.

## Le pack Zéro TMS®

**7 modules à répartir sur 1 an ou plus :**



Nos formations sont **adaptables et personnalisables** selon vos besoins.

Une formation de 4h peut se diviser en 2x2h, ou être adaptée à la durée dont vous disposez. Exemples d'adaptations ci-dessous.

### Thématique adaptée sur 3h – 1 intervention par an

Mis en place par **SEVEAL** depuis 2016

#### Témoignage d'Amélie PIQUET

“ Les salariés nous réclament le maintien des interventions parce qu'ils ressentent les bénéfices, parce que la force de Kiné Form et Santé est d'améliorer la connaissance du corps de chaque collaborateur pour qu'ils l'utilisent mieux au quotidien. La diversité des thématiques permet de programmer chaque année une session de formation et l'impact est positif pour l'entreprise. ”



### Thématiques personnalisées – 5 interventions d'1h par an

Mis en place par **EKIBIO** depuis 2008

#### Témoignage de Martin BERNARD

“ Kiné Form et Santé nous accompagne depuis 17 ans, la méthode Zéro TMS® correspond parfaitement à ma vision des choses. Les résultats sont au rendez vous, nos indicateurs de performance de la sécurité et de la santé sont bien orientés : baisse du taux de fréquence global des accidents et diminution des TMS. Je recommande vivement à tout chef d'entreprise de consacrer ce temps d'accompagnement, bénéfique à nos collaborateurs, et donc profitable à nos entreprises. ”



# Packs Zéro TMS® spécifiques

## Métiers de la vigne et du vin



**Durée :** 20h30 (soit 7 thématiques à répartir sur 1 an)



**Moyen pédagogique :** en salle et sur le terrain, théorie et pratique, remise de documents pédagogiques



**Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Nos formations ont la particularité de tenir compte des travaux de saison. Idéalement, nous commençons lorsque débute l'activité de la taille de la vigne.

Une formation pour la période des vendanges est également proposée en 4h (1h en salle et 3h sur le terrain) afin de mieux utiliser son corps dans les vignes ou au pressoir.

## Commerciaux - chauffeurs de véhicule



**Durée :** 8h



**Moyen pédagogique :** en salle et autour du véhicule, théorie et pratique, remise de documents pédagogiques



**Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Nous partons du fonctionnement des différentes régions du corps pour vous livrer des solutions concrètes et individualisées comme le positionnement en voiture, le réglage au poste de pilotage et le chargement du coffre du véhicule.

## Travail devant les écrans



**Durée :** 20h30 (soit 7 thématiques à répartir sur 1 an)



**Moyen pédagogique :** en salle et au poste de travail, théorie et pratique, remise de documents pédagogiques



**Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Travailler devant les écrans est une activité de haut niveau ! Nous vous aidons à comprendre les relations entre les différentes régions du corps, vos positionnements, l'immobilisme et les TMS.


# Dynamique de groupe - Management


## Collectif serein et performant



 Durée : 1 jour

 Effectif : 15 personnes

 Moyen pédagogique : en salle, théorie et pratique. Présentation du diaporama, temps d'échange, outils papier, exercices et solutions

 Accessibilité : nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Dans cette formation créée par Anne MARTINI, psychologue du travail spécialisée dans le sport de haut niveau, vous profitez de théorie mais aussi de pratique avec des exercices inspirés du sport de haut niveau et de votre réel.


### OBJECTIFS :


- Comprendre sa personnalité et celles de ses collègues : mieux interagir.
- Faire preuve d'intelligence émotionnelle avec soi-même et les autres.
- Nourrir un climat de cohésion et poser des limites sans heurter.


**NOUVEAUTÉ**


## Collectif serein et performant spécial managers



 Durée : 2 jours + 2 x 1 heure par participant en visio

 Effectif : 15 personnes (managers)

 Moyen pédagogique : en salle, théorie et pratique. Exposés, diaporamas, temps d'échange, outils papier, exercices et solutions, outils numérique

 Accessibilité : nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Développez les dynamiques de groupe et l'intelligence collective pour le bien être au travail.

### OBJECTIFS :

- Comprendre sa personnalité et celles de ses collègues : mieux interagir.
- Faire preuve d'intelligence émotionnelle avec soi-même et les autres.
- Nourrir un climat de cohésion et poser des limites sans heurter.
- Entretenir le plaisir et la motivation au travail de ses subordonnés.
- Clarifier les rôles, évaluer et développer leurs compétences.
- Prévenir et résoudre les conflits.

**Intervenant :** Anne Martini, psychologue du travail spécialisée dans le sport de haut niveau

**NOUVEAUTÉ**

# Journée Santé - Sécurité



Durée : 30 minutes à 2h



Effectif : 10 personnes



Moyen pédagogique : théorie et pratique, mise en situation. Connaissances anatomiques, remise de documents pédagogiques



Accessibilité : nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Nous vous proposons des ateliers personnalisables en fonction de vos besoins pour sensibiliser et renforcer la prévention collective au sein de votre entreprise.

## Exemples de thématiques :

- Mal de dos : explications et solutions
- Exercices de mise en route du corps et pauses actives
- Exercices de récupération - détente
- Les chutes de plain-pied
- L'alimentation : un pilier de notre santé
- La respiration : un autre pilier de notre santé

## Aide à la reprise du travail



Durée : 4h en présentiel + 2x1h de suivi en distanciel (1 mois et demi puis 3 mois plus tard)



Effectif : 1 personne



Moyen pédagogique : en salle, théorie et pratique. Remise de documents pédagogiques



Accessibilité : nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

## Reprenez le travail avec un minimum de risques de récives et de douleur.

Excepté dans le sport de haut-niveau, cette phase de réadaptation à l'effort et à la reprise de l'activité est inexistante dans le monde du travail.

Nous construisons un programme sur-mesure pour une reprise du travail sécurisée. Cette demi-journée est composée d'entretien, d'évaluations fonctionnelles et d'un passage au poste de travail afin de s'assurer que le salarié :

- Ne reproduise pas les mêmes erreurs afin d'éviter la rechute ou la récive de blessure.
- Reprenne ses activités professionnelles en pleine possession de ses moyens physiques et psychologiques.

**NOUVEAUTÉ**

# Formation de formateurs



Durée : 21h



Effectif : de 6 à 12 personnes



Moyen pédagogique : en salle, théorie et pratique. Connaissances anatomiques, pratique physique, mises en situation, remise de documents pédagogiques



Lieu : inter entreprise à Cumières (51) ou intra entreprise



Accessibilité : nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Que se passe-t-il lorsque nous ne sommes pas là ?

Pour que la culture de la prévention s'inscrive efficacement et durablement dans votre entreprise, des relais Kiné Form et Santé sont indispensables.

Les relais bénéficieront des outils nécessaires de la méthode Zéro TMS® afin qu'ils puissent entretenir la prévention au sein de leur entreprise. Ils obtiendront des connaissances en anatomie et biomécanique dans le but d'identifier les bonnes et les mauvaises pratiques et de permettre d'éviter l'apparition des TMS.

Ces actions renforcent réellement l'esprit d'équipe dans l'entreprise.

## OBJECTIFS :

- **Se situer** en tant que relais Kiné Form et Santé au sein de votre entreprise (les objectifs, votre rôle).
- **Comprendre** le fonctionnement du corps et de ses composants.
- **Observer** et décrire les travaux de l'entreprise : définir et reconnaître les risques.
- **Différencier** les trois facteurs sources de TMS : humain, matériel et organisationnel.
- **Apprendre à transmettre** les bonnes manières de faire.
- **Faire évoluer les comportements.**
- **La bonne gestion des pauses** pour se ressourcer et les problématiques du travail posté ainsi que ses solutions.
- **Evaluation** : Indicateur du niveau de connaissances en vue de l'obtention de la qualification Relais Kiné Form & Santé.

## DÉROULÉ :

- 2,5 jours en salle.
- 1/2 journée de pratique dans votre entreprise.



# Enseignement : Enseignants et étudiants



**Durée :** 2 jours en salle + 1/2 journée terrain par établissement



**Effectif :** 12 à 16 personnes (de 2 à 4 établissements)



**Moyen pédagogique :** en salle, en gymnase et en cours technique, théorie et pratique. Présentation du diaporama, remise de documents pédagogiques



**Accessibilité :** nos formations sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

## **Kiné Form et Santé vous aide à développer la culture de la prévention dans vos établissements.**

Notre méthode a été déployée dans le monde de l'enseignement : lycées agricoles à l'échelle nationale et CFA du BTP dans le Grand Est. Nous proposons un programme de formations incluant enseignants et membres de la communauté éducative.

### **OBJECTIFS :**

- Comprendre le fonctionnement du corps en général et des différents étages articulaires.
- Savoir identifier les situations à risque.
- Connaître les positionnements prioritaires à utiliser.
- Mise en place de routines d'exercices afin de préparer et entretenir le corps.
- Participation et accompagnement aux cours techniques et en EPS.
- Observations et échanges à partir des situations observées.

---

## **Formation des apprenants et apprentis, par groupe de 12 à 14.**

### **OBJECTIFS :**

- Acquérir les connaissances de base sur le fractionnement des différents étages articulaires (dos, membres supérieurs et inférieurs, haut du corps).
- Evaluation des conditions physiques.
- Comprendre l'importance des échauffements.
- Pauses actives (lutte contre l'enroulement du corps) et outils de récupération
- Mise en pratique lors des cours techniques.
- Validation du certificat Zéro TMS®

### **Mise en place de la formation**

- Animations lors de journées d'intégration
- Participation aux cours techniques dans chaque spécialité
- Animation lors de forum SST
- Conférence informative sur l'importance de la prévention

Retrouvez plus d'informations en scannant le QR code



# Conférences



Durée : 30 minutes à 2h



Effectif : sans limite



Moyen pédagogique : en présentiel ou visioconférence, exposés avec présentation du diaporama, temps d'échange, remise de documents pédagogiques



Accessibilité : nos conférences sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Fort de plus de 30 années d'expérience sur le terrain, **Christophe GEOFFROY** crée des conférences et les anime partout en France avec l'ensemble du réseau d'intervenants Kiné Form et Santé. Nous vous expliquerons avec clarté et pédagogie les mécanismes qui conduisent aux douleurs, aux TMS, au déconditionnement du corps et comment créer une dynamique d'entreprise autour de la prévention.

Le contenu des conférences est accessible à tous et s'appuie sur des démonstrations et conseils directement applicables au quotidien.

## Thématiques les plus demandées :

- De l'équipe de France au monde de l'entreprise
- Construire la performance de l'équipe
- Votre métier c'est du haut niveau : comment préserver son corps
- Mal de dos : explications et solutions
- Les étirements : méthodes et exercices pour tous

Il est possible d'adapter la thématique de conférence selon vos besoins

---


**Conférence Collectif serein et performant** : bénéficiez des connaissances d'**Anne MARTINI** durant **2h (1h30 d'exposé illustré + 30 minutes de questions)**, des explications sur l'essentiel des recherches les plus solides et actuelles en dynamiques de groupe, psychologie du sport et du travail.


## PROGRAMME :


- Entretenir le plaisir et la motivation au travail.
- Comprendre ma personnalité et celle de mes collègues pour mieux interagir.
- Faire preuve d'intelligence émotionnelle avec moi-même et les autres.

# Journée de cohésion



 **Effectif :** sans limite

 **Activités proposées :** Canoë, VTT, biathlon, olympiades, course d'orientation, Run & Bike... nous concevons des activités variées pour fédérer vos équipes.

 **Accessibilité :** nos journées de cohésion sont accessibles à tous. Contactez-nous pour vos besoins spécifiques

Au cœur de la Champagne, nous pouvons organiser pour vous, une ou plusieurs journées de cohésion d'équipe clés en main.

Faites participer vos salariés à des activités ludiques, de pleine nature entre rivière, vigne et forêt, mais aussi à des épreuves culturelles.

Nous vous garantissons une journée en plein air et dans la bonne humeur, favorisant l'esprit d'équipe, d'entraide et de compétitivité.

Nous pouvons également vous proposer des hébergements insolites et nous occuper de la restauration.

L'ensemble des prestations est personnalisable selon vos objectifs et envies.

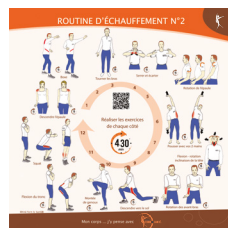


# Nos supports pédagogiques en vente

Si l'on souhaite voir s'éloigner les mauvaises habitudes, des piqûres de rappel sont nécessaires. Nous vous proposons du matériel et objets Kiné Form et Santé **en vente**.

## Bâches et posters

Pour plus de visibilité dans vos locaux, sur chantier ou en extérieur, nous vous proposons sur commande des bâches (1x1m) et posters PVC (format A2) avec nos routines de bonne santé et nos positionnements économiques (4F® ou 4D®).



**Fiches conseils pédagogiques** sur les thématiques vues en formation. Elles permettent d'entretenir la dynamique du «mieux utiliser son corps au quotidien» et pour faciliter l'accompagnement de vos collaborateurs.

**42 fiches d'exercices** variés avec petit matériel et sans, pour créer facilement des circuits training.

## Mug et gourde : hydratation et conseils 2 en 1

Plus d'excuse ! Avec notre mug et gourde isotherme, illustrés de nos dessins et QR code menant à nos vidéos, nous vous rappelons qu'il est important de bien bouger.



## Matériel d'exercices de bonne santé

Accompagné de nos fiches exercices, nous vous proposons le matériel utilisé lors de nos interventions.

A l'unité ou en kit à composer, remis à vos salarié, ceux-ci n'auront plus d'excuse de ne pas mettre en application les conseils prodigués par nos formateurs !

## Multiple ouvrages pédagogiques

Ecrit par Christophe Geoffroy, découvrez nos ouvrages illustrés permettant d'approfondir les notions étudiées lors de nos formations et accompagner durablement vos collaborateurs afin qu'ils deviennent les vrais acteurs de leur santé.

Pour toute commande : [www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr)



**Contactez-nous pour un devis ou pour toute demande supplémentaire.**



# La méthode Zéro TMS® : Tous gagnants !

## Pour les entreprises

Evolution des mentalités :  
salarié plus acteur et  
responsable de sa santé



Diminution des plaintes  
et de l'absentéisme  
dûs aux TMS

Plus de cohésion et  
d'esprit d'équipe

Conformité  
obligatoire DUEPR

Augmentation  
de la productivité

## Pour les salariés

Conseils applicables  
rapidement et  
durablement

Meilleur engagement  
et bien être

Connaissances sur  
son propre corps :  
responsabilisation



Utilisable au poste de travail  
et dans la vie courante

Satisfaction d'être  
acteur du changement

## Kiné Form et Santé en chiffres en 2025

Note de satisfaction



Pour 490 répondants

Très satisfaits  
de son formateur



Pour 490 répondants

Entreprises  
accompagnées



Mémoires de  
fin d'études



Sur les TMS chez les éleveurs  
et les viticulteurs



# Un réseau performant et dynamique

Formé par Christophe GEOFFROY à la méthode Zéro TMS®, le réseau Kiné Form et Santé regroupe plus de **90 professionnels de santé**.

Notre **collectif pluridisciplinaire** est présent sur **tout le territoire français**.



Kinésithérapeutes



Medecins



Psychologue



Nutritionnistes



Ostéopathes



Préparateurs  
physique



Podologue

## Notre certification qualité



■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

## Quelques références d'entreprises qui nous font confiance



# Engagement qualité



**EXPERTISE - EFFICACITÉ - ÉCOUTE - SUIVI**  
**Nos experts au service des entreprises**

👤 **Christophe GEOFFROY**  
Directeur et créateur de la méthode Zéro TMS®  
Masseur-Kinésithérapeute D.E.

📞 06 12 72 26 94

✉️ [geoffroykine@orange.fr](mailto:geoffroykine@orange.fr)



👤 **Nathalie GEOFFROY**  
Responsable administratif

📞 06 24 94 35 78

✉️ [nathalie@kineformetsante.fr](mailto:nathalie@kineformetsante.fr)

👤 **Pauline RICHARD**  
Coordinatrice pédagogique

📞 07 80 91 16 46

✉️ [pauline@kineformetsante.fr](mailto:pauline@kineformetsante.fr)



**Kiné Form et Santé**

2 rue du bac

51480 CUMIÈRES

**[www.kineformetsante.fr](http://www.kineformetsante.fr)**

Numéro DATA DOCK : 0014200

Numéro de certification QUALIOP1 : 96319.1

Déclaration d'activité sous le numéro 21 51 01435 51, auprès du préfet de région Grand-Est