

CATALOGUE 2026-2027

Formations & Prévention pour l'industrie, le commerce et les travaux publics.

Prévenir les TMS • Sécuriser les gestes • Former des acteurs de prévention

EXPERTISE FORMATION & PRÉVENTION

PRAP IBC • TMS • MANUTENTION • SAFETY DAY

Des formations conçues pour les réalités des ateliers, entrepôts, magasins et chantiers.

NOTRE APPROCHE

Former à partir des postes réels. Faire progresser durablement les pratiques.

Nos interventions sont centrées sur la prévention des risques professionnels, la PRAP IBC et les réalités de l'industrie, du commerce et des travaux publics. La pédagogie s'appuie sur les gestes et les situations réellement rencontrés par les équipes.

01

Analyser

Observer les postes, les cadences, les charges et les contraintes.

02

Expérimenter

Mettre les équipes en situation sur leurs propres gestes et équipements.

03

Transférer

Construire des solutions directement utilisables à l'atelier, à l'entrepôt, en magasin ou sur le chantier.

UNE EXPERTISE COMPLÉMENTAIRE

Près de 20 ans d'expérience en ostéopathie enrichissent l'analyse du corps humain et des TMS. Cette compétence complète notre expertise de formation sans en constituer le positionnement principal.

Des formats adaptés aux besoins des entreprises.

01

Prêt à travailler

1 h à 3 h 30

02

**Manutention manuelle
: gestes et postures**

3 h 30 ou 7 h

03

Acteur PRAP IBC

14 h

04

MAC Acteur PRAP IBC

7 h



01

SAFETY DAY & ÉCHAUFFEMENT

Prêt à travailler

Des ateliers courts et dynamiques, directement sur site, pour mettre le corps en mouvement et sensibiliser toute l'équipe à la prévention.

DURÉE

1 h à 3 h 30

PUBLIC

Opérateurs, logisticiens, équipes de chantier, vendeurs, encadrement

OBJECTIFS

- S'échauffer avant la prise de poste avec des gestes adaptés.
- Repérer des postures et gestes à risque de son activité.
- Appliquer des repères simples de prévention au quotidien.

AU PROGRAMME

- Échauffement articulaire et musculaire adapté aux gestes du poste.
- Ateliers tournants sur les gestes et postures, le sommeil et l'activité physique.
- Repères simples à appliquer dès la prise de poste.

PRÉREQUIS

Aucun.

MÉTHODES MOBILISÉES

Ateliers tournants courts, échauffements guidés, démonstrations sur les gestes du poste.

ÉVALUATION

Retour des participants en fin d'atelier, observation des gestes.

TARIF

Sur devis.

ACCÈS & ACCESSIBILITÉ

Formation sur demande, dans vos locaux ou sur votre site. Délai d'accès : 1 mois. Accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation possible : référent handicap, Sébastien Caïs.

Manutention manuelle : gestes et postures

Un format court et très pratique consacré aux gestes de manutention rencontrés sur les postes. Il ne s'agit pas d'une formation PRAP IBC.

DURÉE**3 h 30 ou 7 h****PUBLIC**

Salariés manipulant des charges ou travaillant en postures contraignantes

OBJECTIFS

- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Limiter les postures contraignantes et les gestes répétitifs.
- Utiliser les aides à la manutention et organiser son poste.

AU PROGRAMME

- Manutention de charges : principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Postures contraignantes et gestes répétitifs.
- Utilisation des aides à la manutention et organisation du poste.
- Mises en situation sur les postes réels.

02

GESTES & POSTURES

Manutention manuelle**PRÉREQUIS**

Aucun.

MÉTHODES MOBILISÉES

Apports courts, démonstrations, mises en situation sur vos situations de travail.

ÉVALUATION

QCM avant et après la formation, avec observation des acquis en mise en situation.

TARIF

Sur devis.

ACCÈS & ACCESSIBILITÉ

Formation sur demande, dans vos locaux ou sur votre site. Délai d'accès : 1 mois.
Accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation possible : référent handicap, Sébastien Caïs.



03

FORMATION CERTIFIANTE

Acteur PRAP IBC

Développer la capacité du salarié à analyser sa situation de travail, contribuer à la prévention et préserver sa santé dans son activité physique.

[En savoir plus sur la formation PRAP IBC →](#)

DURÉE

**14 h en
présentiel**

PUBLIC

Salariés de l'industrie, du commerce
et des travaux publics

OBJECTIFS

- Se situer comme acteur de prévention dans son entreprise.
- Observer et analyser sa situation de travail.
- Proposer des améliorations et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

AU PROGRAMME

- Se situer comme acteur de prévention dans son entreprise.
- Observer et analyser sa situation de travail.
- Identifier les risques liés à l'activité physique et proposer des pistes d'amélioration.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

PRÉREQUIS

Aucun.

MÉTHODES MOBILISÉES

Apports théoriques, analyse de situations de travail, ateliers pratiques et mises en situation.

ÉVALUATION

Évaluation des acquis selon le référentiel INRS de l'acteur PRAP, avec QCM avant et après.

TARIF

Sur devis.

ACCÈS & ACCESSIBILITÉ

Formation sur demande, dans vos locaux ou sur votre site. Délai d'accès : 1 mois.
Accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation possible : référent handicap, Sébastien Caïs.

MAC Acteur PRAP IBC

Une journée pour maintenir et actualiser les compétences des acteurs PRAP déjà formés, à renouveler régulièrement pour conserver leur certification.

DURÉE**7 h****PUBLIC**

Acteurs PRAP IBC déjà formés

OBJECTIFS

- Actualiser ses connaissances sur les risques liés à l'activité physique.
- Analyser les situations rencontrées depuis la formation initiale.
- Consolider les actions d'amélioration mises en œuvre.

AU PROGRAMME

- Actualiser ses connaissances sur les risques liés à l'activité physique.
- Revenir sur les situations de travail rencontrées depuis la formation initiale.
- Faire le point sur les actions d'amélioration mises en œuvre.
- Revoir les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

MAINTIEN & ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

MAC Acteur PRAP IBC

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation Acteur PRAP IBC.

MÉTHODES MOBILISÉES

Retours d'expériences, révision des principes, mises en situation.

ÉVALUATION

Évaluation des acquis selon le référentiel INRS, avec QCM.

TARIF

Sur devis.

ACCÈS & ACCESSIBILITÉ

Formation sur demande, dans vos locaux ou sur votre site. Délai d'accès : 1 mois.
Accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation possible : référent handicap, Sébastien Caïs.

UNE OFFRE SUR MESURE

Échangeons sur les besoins de votre site.

Formats courts, Safety Day, PRAP IBC, diagnostic des postes et accompagnement des équipes : chaque intervention est construite à partir de vos situations de travail.

01

Cadrage des besoins

02

Adaptation au terrain

03

Formation pratique

04

Transfert dans les équipes



CONTACT

Sébastien Caïs

careatwork1@gmail.com

Délai d'accès à la formation : 1 mois

Référent handicap : Sébastien Caïs

Nos expertises

Catalogues 2026-2027

Contact

Interventions partout en France

OC Ostéo Prévention Entreprise™ · Catalogue 2026-2027

CARE AT WORK · Organisme de formation · NDA 84010232001

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84010232001 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État).

Certaines images de ce site sont des illustrations générées par intelligence artificielle.