

move & feel

La formation TMS par le mouvement



SOMMAIRE

Présentation de la formation	1
Objectifs	2
Public visé & Prérequis	3
Durée et Formats d'intervention	4
Modalités & Délais d'accès	5
Modalités d'évaluation + outils	6
Accessibilité handicap	7

1. Présentation de l'entreprise.

En 2025, Alexis Mikaelian crée la société **Mikaelian** et y développe la formation Move&Feel, avec une idée simple : sortir de la logique “**on intervient quand il est trop tard**” et installer une véritable culture de prévention en entreprise.

Avec 6 ans d'expertise dans le domaine de la prévention des TMS en entreprise, Alexis a construit son expérience sur le terrain : analyse du travail réel, accompagnement d'équipes variées, compréhension des contraintes métier et adaptation des pratiques.

Également ancien athlète de haut niveau en judo et préparateur physique pour des équipes féminines évoluant en Ligue Nationale de Handball (LFH), il a développé une méthode inspirée du sport de haut niveau : comprendre le corps, anticiper la charge, adapter le mouvement, créer des habitudes durables. De cette rencontre entre le monde sportif et le monde professionnel est née Move & Feel, une formation conçue pour :

- transmettre au plus grand nombre des outils simples et efficaces,
- améliorer durablement la santé fonctionnelle de chacun.
- transformer la prévention des TMS en réflexe quotidien.

Notre approche est accessible, concrète et parfaitement adaptée aux réalités du terrain





Les piliers fondamentaux

Le mouvement

Comprendre le fonctionnement du corps humain et adopter les bons gestes au quotidien. Nous travaillons sur la biomécanique, les postures adaptées et les exercices de mobilité pour prévenir les tensions musculaires et articulaires.

La nutrition

La nutrition et les apports
Identifier **l'impact de l'alimentation sur la santé** physique et la récupération. Nous abordons les besoins nutritionnels, l'hydratation et les stratégies alimentaires qui soutiennent l'énergie et réduisent l'inflammation.

Le mental

Gérer la charge mentale et émotionnelle qui contribue aux tensions physiques. Nous proposons des techniques de **gestion du stress**, de **respiration** et de **récupération mentale** pour un équilibre global.

L'individualisation

Chaque personne réagit différemment au mouvement, à l'alimentation et au stress. Ce quatrième axe consiste à adapter les trois piliers à chaque individu, à son poste, à ses contraintes et à son évolution.
C'est cette **personnalisation** qui permet d'obtenir des changements durables et réellement efficaces.

2. Objectifs pédagogiques

Notre programme vise à instaurer une véritable culture de prévention au sein de votre entreprise, en passant d'une logique curative à une approche préventive structurée et pérenne.



1

Sensibilisation

Former les équipes aux enjeux de prévention des troubles musculosquelettiques

2

Compréhension

Comprendre le fonctionnement des TMS et identifier leurs facteurs de risque

3

Application

Appliquer des techniques adaptées pour améliorer les postures et réduire les tensions

4

Intégration

Intégrer des habitudes durables de prévention dans le quotidien professionnel

2. Objectifs Opérationnel

La formation Move&Feel repose sur cinq actions clés : **identifier** les facteurs de risque, **corriger** une posture à problème, **mobiliser** des principes de mobilité articulaire, **construire une routine** de prévention adaptée et **adapter certaines habitudes nutritionnelles et anti-stress** pour soutenir l'énergie et la récupération.

Identifier les principaux facteurs en lien avec les TMS

Corriger les risques de TMS liés à son activité professionnelle

Appliquer des solutions simples pour limiter les TMS

Mettre en place une routine de prévention adaptée

Intégrer les habitudes Move & Feel dans son quotidien

**Formation Initial
Obligatoire**

**Suivi
Terrain**

3. Public visé, Prérequis

Tous les niveaux hiérarchiques

Notre formation s'adresse à l'ensemble des collaborateurs de votre entreprise, quelle que soit leur fonction ou leur niveau de responsabilité.

- Dirigeants et bureau directeur
- Managers et encadrants
- Opérateurs et techniciens
- Employés sédentaires et actifs
- Personnel administratif

Tous les secteurs d'activité

Quelle que soit votre industrie, nous adaptons notre programme à vos besoins spécifiques.

- Logistique et plateformes
- Bureaux
- Grande distribution
- Industrie et usines
- BTP et travaux publics
- Hôpitaux, cliniques
- Écoles, centres de formation
- Hôtels, restauration

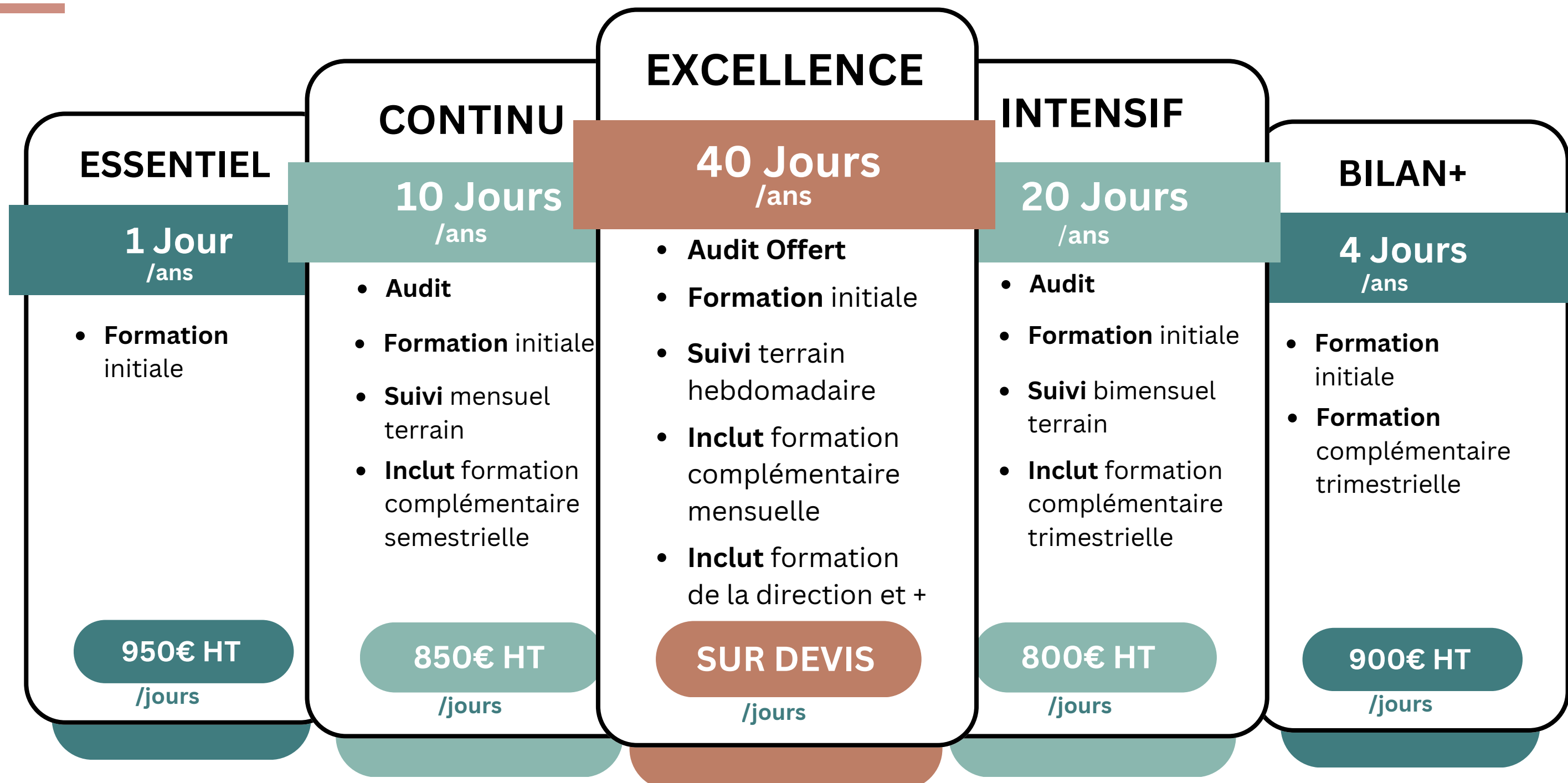
....

Cette formation est accessible à tous, sans condition préalable .





4. Durée et Formats d'intervention





4. Formats d'intervention

2 Audit d'observation

Un diagnostic complet et personnalisé pour identifier les risques, optimiser l'organisation et proposer des solutions adaptées à vos équipes.

4 Suivi Terrain

Le suivi terrain est le coeur de l'intervention : contact direct, échanges constants et solutions concrètes sur place.

6 Bilan & Futur

Les premiers changements sont en place : les mentalités évoluent, et nous projetons la suite pour ancrer durablement la prévention.



1 Premier contact

Un rendez-vous initial pour présenter l'approche et identifier vos premiers besoins.



3 Formation Initial

Des modules pratiques intégrés dans le partenariat, pensés pour transformer, le quotidien de vos équipes.



5 Co-développement

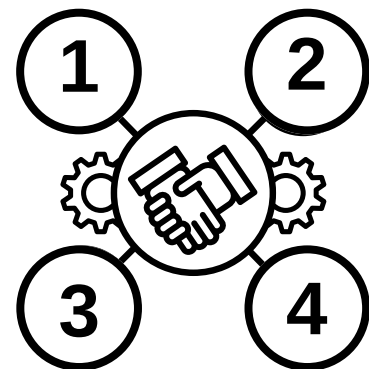
Impliquer managers et équipes de direction pour ancrer durablement la prévention.



5. Modalités d'accès

- **Prise de contact via mail, téléphone ou formulaire du site.**
- **Entretien de cadrage pour identifier : besoins, contraintes, secteur, attentes.**

- **Signature du devis et de la convention de formation.**
- **Planification avec l'entreprise (lieu, horaires, logistique).**



- **Envoi des documents précontractuels :**
- **Programme**
- **Conditions d'intervention**
- **Tarifs**
- **Modalités d'évaluation**

- **Réalisation de la formation.**
- **Envoi des justificatifs : émargements, attestation, bilan.**

Délais d'accès

- **Délai moyen entre la demande et le démarrage de la formation : 2 à 4 semaines.**
- **Possibilité d'intervention plus rapide en cas d'urgence, selon disponibilité.**
- **Les documents administratifs (devis, convention, programme) sont transmis sous 48 h après validation du besoin.**

6. Modalités d'évaluation + outils

Outil

- FicheMove & Feel.
- Flyer bi-mensuel
- Fiche perso
- Réseaux sociaux (Video explicatifs sur instagram)
- Grille d'observation.
- Questionnaire satisfaction.
- Auto-évaluation à froid.



1

Audit

Avant la formation

- Auto-positionnement : niveau de connaissance, douleurs, habitudes...

2

Pendant la formation Initial et l'audit

Observation en situation : mobilité, posture, mise en pratique des gestes.

3

Pendant la Formation initial et le Suivi

Après la formation

- QCM (5 à 10 questions).
- Grille d'évaluation sur les objectifs opération
- Questionnaire de satisfaction.

4

Co-developpement

À froid (30 jours)

- Formulaire court sur les changements perçus et difficultés rencontrées.



7. Accessibilité handicap

Accessibilité pour les personnes en situation de handicap

La formation Move&Feel est accessible à tout public.

Des adaptations peuvent être proposées en fonction des besoins :

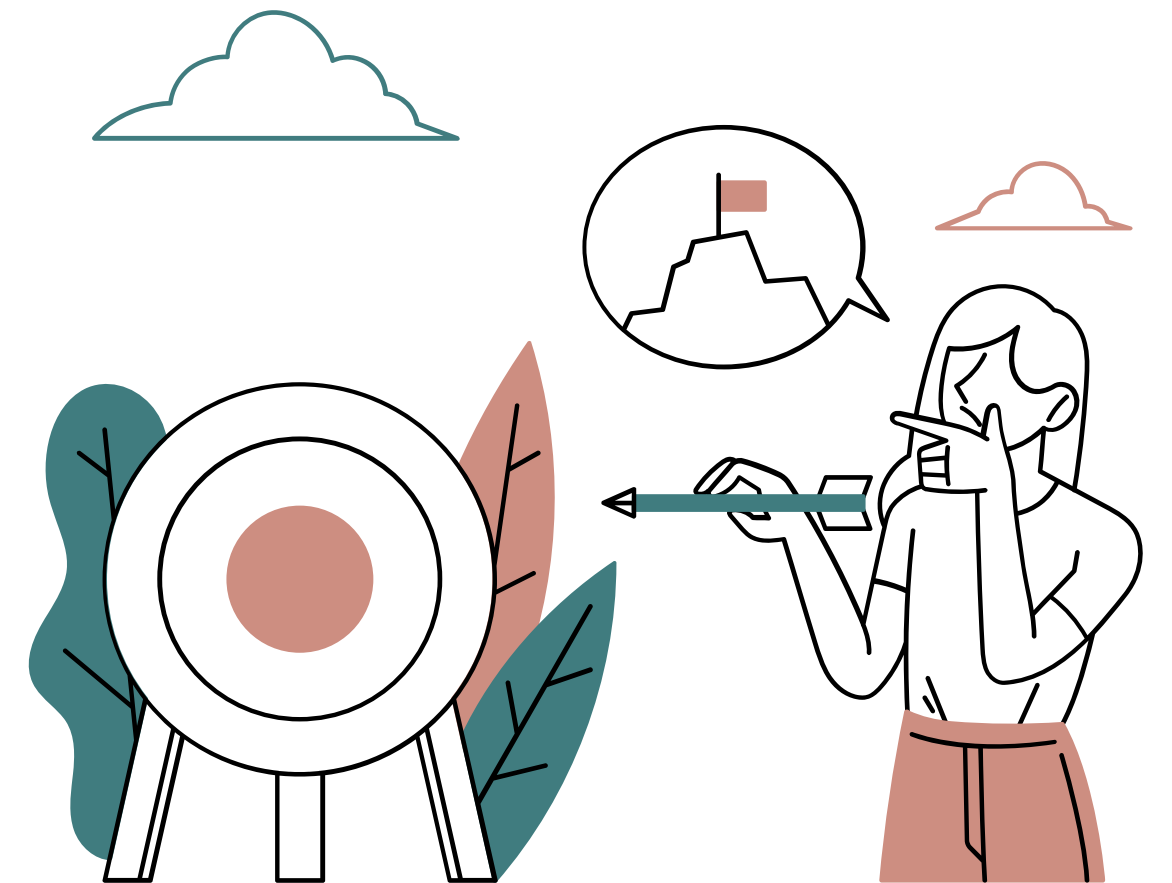
- adaptation des exercices
- supports visuels simplifiés
- rythme ajusté

Entretien préalable avec le participant si nécessaire pendant l'audit

Référent handicap : Alexis Mikaelian

Mail : alexismikaelian@icloud.com

Téléphone : 07 81 94 37 77



Merci pour votre confiance et votre ouverture à construire, ensemble, un accompagnement qui place le bien-être au coeur du quotidien. Je reste à votre écoute pour échanger sur vos besoins, affiner chaque détail et poser, pas à pas, les fondations d'une prévention durable et vivante.



www.mikaelianformation.fr

alexismikaelian@icloud.com

07 81 94 37 77