



SPORT & BIEN-ÊTRE

AU SERVICE DES TRAVAILLEURS EN TITRES-SERVICES

SANTÉ, PERFORMANCE, GAIN DE TEMPS :
LES AVANTAGES D'UNE BONNE NUTRITION

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
EN PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

OBJECTIFS

Les participants acquièrent les techniques de renforcement musculaire et de gainage qui leur permettront de pratiquer leur activité professionnelle en se préservant des **troubles musculo-squelettiques (tms)**.

En ayant les outils en mains pour une meilleure forme, les participants deviennent acteurs de leur santé, diminuant ainsi les risques d'accidents et de maladies professionnelles.



CONTENU

THÉORIE

- Introduction à la prévention des TMS
- Causes
- Conséquences physiques et psychologiques
- Mise au point sur les notions de base d'anatomie - Notion de tenségrité
- Notion de gainage (abdos et dos)
- **Muscles profonds/muscles superficiels**
- 'appareil locomoteur
- TMS des membres supérieurs et inférieurs
- L'importance d'une bonne musculature

PRATIQUE

- **Échauffement**
- Renforcement musculaire
- Étirements
- Massages et auto-massages
- Utilisation du petit matériel

PROGRAMME



Durée

8 heures réparties en
2 modules de 4 heures



Nombre de participants

10 personnes maximum



Certification

La personne reçoit une
attestation de participation



Lieu

SPORT&VOUS

Rue grande,14 à 7040 Genly

PUBLIC

Les travailleurs du secteur des titres services appelés à assurer une activité professionnelle physiquement contraignante qui souhaitent se prémunir de la pénibilité du métier grâce au renforcement musculaire.

BÉNÉFICES

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure :

- De comprendre les TMS et identifier leurs causes et leurs conséquences
- De détecter les signes de la survenue de TMS pour anticiper les actions à mettre en place
- De mettre en œuvre une démarche proactive vis à vis des TMS pour les gérer grâce aux techniques enseignées (renforcement, mobilité, étirements,...)

SANTÉ, PERFORMANCE, GAIN DE TEMPS : LES AVANTAGES D'UNE BONNE NUTRITION

OBJECTIFS

Acquérir les connaissances de base d'une alimentation équilibrée pour être en forme et plus performant en clientèle.

Apprendre à élaborer un menu type et des recettes équilibrées en tenant compte des besoins nutritionnels et organisationnels spécifiques liés à la profession.

PROGRAMME



Durée 4 heures
Réparties en 2h de théorie
+ 2h de pratique



Nombre de participants
10 personnes maximum



Certification
La personne reçoit une
attestation de participation



Lieu
SPORT&VOUS
Rue grande,14 à 7040 Genly

PUBLIC

Les travailleurs du secteur des titres services appelés à assurer une activité professionnelle physiquement contraignante qui souhaitent améliorer leur santé, leur bien-être et leurs performances dans le cadre de leur activité professionnelle.

BÉNÉFICES

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure :

- D'adopter une alimentation équilibrée en rapport avec leur besoins spécifiques
- De comprendre l'impact d'une alimentation équilibrée sur leur santé afin de réduire les risques de maladies chroniques et améliorer leur bien-être en général
- De distinguer les différents types de nutriments et comprendre leurs importances nutritionnelles pour le bon fonctionnement des fonctions vitales
- De préparer des repas et des collations saines de façon rapide, efficace et à budget réduit



CONTENU

THÉORIE

- Introduction aux différents types de nutriments
- La pyramide alimentaire
- L'apport énergétique des aliments, portions et proportions
- Apprendre à élaborer un menu type et des recettes équilibrées en tenant compte des besoins nutritionnels spécifiques liés à la profession
- Introduction au Batch Cooking

PRATIQUE

- Préparation de collations saines et de repas sains en lien avec le métier (recettes faciles, rapides, de saison et bon marché)



Arrêté ministériel d'approbation d'une formation dans le cadre de l'arrêté royal du 7 juin 2007 concernant le fonds de formation titres-services

Le Vice-Président du Gouvernement wallon, Ministre de l'Economie, de l'Industrie, de la Recherche, de l'Innovation, du numérique, de l'Emploi et de la Formation,

Vu la loi spéciale de réformes institutionnelles du 8 août 1980, modifiée par la loi spéciale du 6 janvier 2014 relative à la Sixième réforme de l'état, l'article 6, §1^{er}, IX, 8° ;

Vu la loi du 20 juillet 2001 visant à favoriser le développement de services et d'emplois de proximité, l'article 9bis ;

Vu l'arrêté royal du 7 juin 2007 concernant le fonds de formation titres-services ;

Vu l'arrêté du Gouvernement wallon du 1^{er} décembre 2016 modifiant l'arrêté royal du 7 juin 2007 concernant le Fonds de formation titres-services ;

Vu l'arrêté du Gouvernement wallon du 28 juillet 2017 fixant la répartition des compétences entre les Ministres et réglant la signature des actes du Gouvernement ;

Vu l'arrêté du Gouvernement wallon du 3 août 2017 portant règlement du fonctionnement du Gouvernement wallon ;

Vu l'avis positif de la Commission fonds de formation titres-services du 5 novembre 2018 ;

Considérant la demande d'approbation de la formation intitulée « **Le renforcement musculaire en prévention des troubles musculosquelettiques pour le travailleur en titres-services** » introduite par la Société coopérative à responsabilité limitée à finalité sociale Nature et Sport (BCE : 0699.975.853) en date du 17 août 2018 (et complétée en date du 19 septembre 2018) ;

Considérant que l'ensemble des conditions d'approbation prévues par les réglementations susmentionnées sont respectées dans le cadre de la présente demande ;

Par ces motifs,

Arrête :

Article 1^{er}. La formation Externe « **Le renforcement musculaire en prévention des troubles musculosquelettiques pour le travailleur en titres-services** » introduite par la Société coopérative à responsabilité limitée à finalité sociale Nature et Sport (BCE : 0699.975.853) est approuvée sous le numéro **E1491** pour une durée indéterminée.

Art. 2. Le présent arrêté entre en vigueur à la date de sa notification.

Namur, le **21 DEC. 2018**



Pierre-Yves JHOLET

**POUR CES MOTIFS,
LA MINISTRE DÉCIDE :**

Article 1^{er}.

La formation Externe « **Santé, performance, gain de temps : les avantages de se nourrir sainement pour le travailleur en titres-services grâce à la préparation de collations et repas équilibrés** » introduite par la Société coopérative à responsabilité limitée à finalité sociale NATURE ET SPORT (BCE : 0699.975.853) est approuvée sous le numéro **E10035** pour une durée de 10 ans.

Article 2.

Le présent arrêté entre en vigueur à la date de sa notification.

La décision d'approbation est valable pour une durée de dix ans.

Article 3.

Conformément à l'article 5, § 6, alinéa 1^{er} et à l'article 6 bis, § 6, alinéa 1^{er}, de l'arrêté royal du 7 juin 2007 concernant le fonds de formation titres-services, le présent arrêté sera notifié à l'entreprise concernée dans un délai de dix jours. Une copie sera communiquée électroniquement à la commission consultative fonds de formation titres-services et au Forem.

Namur, le 25 JUIL. 2022



Christie MORREALE

Vice-Présidente et Ministre de l'Emploi, de la Formation, de la Santé, de l'Action sociale et de l'Economie sociale, de l'Égalité des chances et des Droits des femmes

**POUR CES MOTIFS,
LE MINISTRE DÉCIDE :**

Article 1^{er}.

La formation Externe « **Prévention du surmenage physique et mental dans le secteur titres-services** » introduite par la Société coopérative NATURE ET SPORT (BCE : 0699.975.853) est approuvée sous le numéro **E10448** pour une durée de 10 ans.

Article 2.

Le présent arrêté entre en vigueur à la date de sa notification.

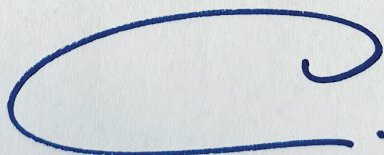
La décision d'approbation est valable pour une durée de dix ans.

Article 3.

Conformément à l'article 5, § 6, alinéa 1^{er} et à l'article 6*bis*, § 6, alinéa 1^{er}, de l'arrêté royal du 7 juin 2007 concernant le fonds de formation titres-services, le présent arrêté sera notifié à l'entreprise concernée dans un délai de dix jours. Une copie sera communiquée électroniquement à la commission consultative fonds de formation titres-services et au Forem.

Namur, le

27 FEV. 2026



Pierre-Yves JEHOLET
Vice-Président et Ministre de l'Economie, de l'Industrie, du Numérique, de
l'Emploi, de la Formation

RÉFORME DES TITRES-SERVICES : QUELS CHANGEMENTS POUR LES EMPLOYEURS?

Quels sont les changements pour les entreprises titres-services ?

DE NOUVELLES OBLIGATIONS

Les employeurs titres-services doivent, à partir du 1er janvier 2022 :

- veiller à ce que la moyenne de la durée de travail des travailleuses et travailleurs titres-services atteigne au moins **19 heures** par semaine.
- offrir chaque année au moins **neuf heures de formation** à chaque travailleuse et travailleur titres-services.
- conclure, par écrit, une **convention** avec chaque utilisateur.
- accompagner le travailleur sur le lieu d'exécution des prestations avant toute première prestation.
- compter dans l'entreprise au moins une personne qui, dans les trois années écoulées, a participé à la session d'information concernant les titres-services, organisée par l'Office wallon de la Formation professionnelle et de l'Emploi et le Service Public de Wallonie.

Ces nouvelles obligations concernent les travailleuses et travailleurs titres-services qui sont occupés dans une unité d'établissement située en Wallonie. Les travailleuses et travailleurs occupés dans une unité d'établissement située en Flandre ou à Bruxelles ne sont pas concernés.

Les entreprises nouvellement agréées sont dispensées de l'obligation d'atteindre un temps d'occupation hebdomadaire moyen de 19 heures. L'obligation n'est applicable qu'à partir de la quatrième année civile qui suit l'octroi de l'agrément. Par exemple, une entreprise agréée en avril 2021 ne sera soumise à l'obligation qu'à partir du 1er janvier 2025. Les autres entreprises sont toutes concernées par cette obligation.

Le temps de travail pris en compte est celui prévu dans le contrat de travail. Ni les heures complémentaires ni les heures effectuées dans le cadre d'un « avenant » au contrat de travail ne sont prises en compte.

QUELLES FORMATIONS ?

Les formations offertes aux travailleurs et travailleuses titres-services pourront être choisies au sein d'une ou de plusieurs des catégories suivantes :

- formations approuvées par le Fonds de formation des titres-services ;
- formations supportées par un fonds sectoriel de formation ;
- formations dans le cadre des chèques-formation ;
- formations dans le cadre du crédit-adaptation ;
- formations dans le cadre du congé-éducation payé.

Les travailleuses et travailleurs à temps partiel bénéficient aussi de l'obligation de formation mais le nombre d'heure est adapté au prorata de leur régime d'occupation.

UN SUIVI ANNUEL

Concernant la durée de travail : chaque année, au cours du mois de février, les entreprises titres-services agréées devront nous envoyer un relevé de la moyenne de la durée du travail des travailleurs concernés pour chacun des trimestres de l'année précédente. Les premiers relevés devront nous être transmis au cours du mois de février 2023.

Nous proposerons aux entreprises un modèle de relevé au cours de l'année 2022.

Concernant les formations:

Chaque entreprise doit établir un document reprenant les formations offertes à chaque travailleuse et travailleur concerné (nombre d'heures offertes et type de formation). L'entreprise gardera aussi les pièces justificatives, par exemple la facture du formateur ou une copie de l'attestation de participation.

Ces documents doivent être conservés dans l'unité d'établissement dans laquelle la travailleuse ou le travailleur est occupé. Ils pourront être réclamés en cas de contrôle.

À noter également que le SPW Emploi-Formation sera désormais compétent pour traiter les dossier d'exclusion des clients qui ont fraudé. Les utilisateurs pourront désormais également être exclus s'ils s'en ont pris à leur aide-ménagère (harcèlement, agression, etc.).

Plus d'informations : <https://emploi.wallonie.be/news/reforme-des-titres-services--quels-changements-pour-les-employeurs>



votre
Concept-store
dédié au sport, à la santé et à la nutrition



CONTACTEZ-NOUS



SCANNEZ-MOI

T. +32(0) 65 22 01 38
titreservice@sportetvous.net

14, rue Grande - 7040 Genly (Quevy) - Belgique

WWW.SPORTETVOUS.NET

 **Wallonie**
emploi formation
SPW Agrément E10035 | E1491

