



NC4

CATALOGUE FORMATIONS

Santé au travail

# SENSIBILISATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ENTREPRISE

Solutions

**VOUS** résolument  
**TOUJOURS.**

ergonomiques

[www.voustoujours.fr](http://www.voustoujours.fr)

**SENSIBILISATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ENTREPRISE**

Face à la hausse des TMS, de la sédentarité et aux enjeux de qualité de vie au travail, promouvoir une activité physique accessible et régulière constitue un levier concret pour vos équipes.

**OBJECTIFS**

- Identifier les bienfaits de l'activité physique.
- Identifier les risques de la sédentarité sur la santé.
- Réaliser une activité physique complémentaire au travail pour contribuer à la prévention des risques professionnels.
- Conserver et renforcer les aptitudes fonctionnelles des salariés.
- Favoriser une démarche de qualité de vie au travail pérenne.

**Contenus**

- Présentation des bienfaits liés à l'activité physique. (15 min)
- Présentation des risques liés à la sédentarité en rapport avec son environnement de travail. (15 min)
- Analyser son poste de travail afin de comprendre les zones corporelles mobilisées. (30 min)
- Réalisation d'exercices physiques simples. (2h)

**Méthode pédagogique & évaluation**

**APPORTS THÉORIQUES**

Présentation des termes nécessaires à l'illustration de la sensibilisation.

**APPORTS PRATIQUES**

Exercices pratiques adaptés (échauffements, étirements..).

**RETOUR D'EXPÉRIENCE.**

**PUBLIC CONCERNÉ**

Toute personne de l'entreprise.

**PRÉREQUIS**

Aucun.

### Durée

Durée : une demi-journée (3h), de 4 à 10 personnes par session.

### Dates et lieux

#### **DATES SESSIONS INTER**

Calendrier disponible sur demande.

#### **DATES SESSIONS INTRA**

Possibilité de proposer un abonnement annuel pour l'établissement avec des séances sur mesure (contenu et fréquence à définir).

#### **CONTACTEZ-NOUS**

03 83 96 00 08  
bonjour@voustoujours.fr

### **LES + DE LA FORMATION**

- Sensibilisation réalisée par des éducateurs sportifs diplômés.
- Conseils concrets et adaptés aux divers postes de travail.
- Connaissance de l'activité physique et de la qualité de vie.
- Connaissance des divers postes occupés par les salariés.
- Adaptation des contenus selon le secteur d'activité.
- Prise en compte des capacités et limites des salariés.
- Favoriser le bien-être et la cohésion des équipes au travail.

### **SANCTION ET ÉVALUATION**

Une formation non certifiante pour le stagiaire avec remise d'une attestation.

### **INTERVENANTS**

Éducateur sportif (carte professionnelle).

### Prix

Tarifs consultables sur notre site internet  
[www.voustoujours.fr](http://www.voustoujours.fr)

#### **CONTACTEZ-NOUS**

03 83 96 00 08  
bonjour@voustoujours.fr

### Accessibilité

Nos formations sont accessibles à tout public sous réserve d'éventuels prérequis pour lesquels vous avez été informé. Les personnes handicapées bénéficieront des dispositions en leur faveur et auront un contact au sein de notre organisme de formation en la personne de notre référent handicap. Merci de nous indiquer l'éventualité de personnes concernées afin de prendre les dispositions préalables nécessaires.





Solutions

# VOUS résolument TOUJOURS.

ergonomiques

29 rue de la Croix d'Auyot  
54000 Nancy

**JEAN LOU ORLANDINI**

bonjour@vousjours.fr  
03 83 96 00 08

www.voustoujours.fr

