



**NC5**

**CATALOGUE FORMATIONS**

**Santé au travail**

# LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Solutions

**VOUS**  
**TOUJOURS.**

résolument

ergonomiques

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

**LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ**

La sédentarité au travail est un enjeu majeur de santé publique. Avec l'augmentation du télétravail et l'utilisation intensive des outils numériques, de nombreux salariés passent une grande partie de leur journée assis, ce qui entraîne des risques pour leur santé (problèmes cardiovasculaires, troubles musculosquelettiques, etc.). Il est crucial de sensibiliser et former les collaborateurs à adopter des comportements favorisant une meilleure hygiène de vie au travail.

**OBJECTIFS**

- Comprendre les effets néfastes de la sédentarité sur la santé.
- Apprendre à intégrer des activités physiques simples dans le quotidien professionnel.
- Mettre en place des stratégies pour réduire le temps passé assis.
- Favoriser le bien-être des salariés en améliorant leurs conditions de travail.

**Contenus**

- Présentation des risques liés à la sédentarité : troubles musculosquelettiques, risques cardiovasculaires.
- Analyser et aménager son espace de travail pour bouger.
- Organiser son travail pour bouger régulièrement et efficacement tout en répondant à ses obligations professionnelles.
- Exercices physiques simples à réaliser au bureau.
- Études de cas et retours d'expérience.

**Méthode pédagogique & évaluation**

- Alternance entre apports théoriques, exercices pratiques et discussions interactives.
- Outils pédagogiques visuels pour faciliter l'appropriation des gestes et postures adaptés.
- Mises en situation basées sur des cas concrets et applicables au quotidien.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.

### PRÉREQUIS

Aucun.

#### Durée

Durée : 7 heures (1 jours de formation en présentiel)  
Groupe de 4 à 10 personnes.

#### Dates et lieux

##### DATES SESSIONS INTER

Calendrier disponible sur demande.

##### DATES SESSIONS INTRA

##### CONTACTEZ-NOUS

03 83 96 00 08

bonjour@voustoujours.fr

### LES + DE LA FORMATION

- Formation animée par des ergonomes diplômés.
- Outils et conseils concrets adaptés aux réalités du poste de travail.
- Personnalisation des contenus selon le secteur d'activité.
- Favorise le bien-être au travail et l'engagement des équipes.

### SANCTION ET ÉVALUATION

Formation non certifiante – remise d'une attestation.

### INTERVENANTS

Ergonomes.

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

