

# PREVENIR LES RISQUES LIES A LA SEDENTARITE



## OBJECTIF DE LA FORMATION



Etre capable d'acquérir des compétences permettant de prévenir certaines pathologies physiologiques, liés à une activité sédentaire, de manière autonome.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### La sédentarité

- Définition
- Facteurs de risques
- Les effets sur la santé



### L'inactivité physique

- Différences entre inactivité physique et sédentarité
- Recommandations de l'OMS

### Changer ses habitudes

- Rompre avec la position assise. Comment ?
- Bouger davantage – Atteindre 30' d'activité / jour

### Bouger au travail

- Eveil articulaire et musculaire
- Etirements spécifiques
- Renforcement musculaire profond

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Exercices en groupe
- Mise en pratique
- Analyse de situations

## LE FORMATEUR



Coach-formateur, expert dans le domaine de la sédentarité au travail.  
Formateur PRAP et éducateur sportif.



## PUBLIC

Tout collaborateur, manager, dirigeant confronté à des situations sédentaires

## PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

## DUREE

1 journée, soit 7H  
Effectif : 10 pers maximum

## INTERVENTIONS

Intra-entreprise  
Formation sur-mesure



## VALIDATION

Attestation de stage et de réussite