

SENSIBILIS'ACTION SPORT SANTÉ AU TRAVAIL



CAPS'A
SPORT & SANTÉ

CONTEXTE

Aujourd'hui, la santé des collaborateurs représente un enjeu stratégique pour les entreprises.

Sédentarité, troubles musculosquelettiques (TMS), fatigue mentale : ces problématiques impactent directement la performance, la motivation et l'absentéisme au travail.

En France, 80 % des actifs occupent un emploi sédentaire (Anses, 2022) et les TMS représentent encore 87 % des maladies professionnelles reconnues (Assurance Maladie – Risques Professionnels, 2023).

Or, selon l'Inserm, la mise en place d'un programme d'activité physique au travail permet de réduire l'absentéisme de 32 % et d'améliorer la productivité de 9 % en moyenne.

C'est pourquoi la Maison Sport Santé CAPS'A propose cette action de sensibilisation courte et impactante, qui vise à initier une prise de conscience collective :

- Quels sont les risques liés à la sédentarité ?
- Quels bénéfices peut-on attendre d'une activité physique régulière, même modérée ?
- Comment intégrer facilement du mouvement dans sa journée de travail ?

En 3,5 heures, les collaborateurs recevront un premier niveau de compréhension sur les enjeux de l'activité physique au travail, ses effets sur leur santé globale (physique, mentale, cognitive), bousculeront quelques idées reçues, et expérimenteront des gestes simples à appliquer au quotidien.

Une approche accessible, bienveillante, sans prérequis ni tenue de sport, pour amorcer un changement durable.

Car bouger un peu chaque jour, c'est déjà prendre soin de soi... et de son entreprise.

ACTEURS CONCERNÉS

- Les collaborateurs ayant un poste sédentaire
- Les collaborateurs exposés à des gestes répétitifs ou à une posture debout prolongée
- Les représentants QVT, RH, santé au travail
- Les chargés de prévention



DURÉE:

1/2 journée
(3,5 heures)

TARIF:

Sur devis

TVA non applicable,
article 261-4-4° du CGI

OBJECTIFS ET CONTENUS

A l'issue de cette sensibilis'action, vos collaborateurs seront capables de:

- Comprendre les enjeux d'une activité physique régulière pour leur santé
 - Connaître les différences entre inactivité physique, activité physique et sédentarité
 - Connaître les recommandations scientifiques en terme d'activité physique
 - Citer les bénéfices de l'activité physique pour sa santé et faire le lien avec sa vie professionnelle
- Acquérir des outils pour pratiquer une activité physique en toute sécurité
- Élaborer un plan visant à modifier leurs comportements
 - Analyser son niveau d'activité physique
 - Identifier ses freins/motivations à augmenter son niveau d'activité physique
 - Construire son projet d'activité physique personnel



MÉTHODES MOBILISÉES

Tout au long de la formation, la formatrice s'appuiera sur une pédagogie active, combinant :

- Des apports théoriques accompagnés d'une documentation pédagogique complète ;
- Des mises en situation et cas pratiques pour favoriser l'ancrage des connaissances ;
- Des temps d'échange dédiés aux questionnements et projets des participants.

Formatrice : Coralie Rusques

- Master 2 Activité Physique Adaptée et Prévention Santé
- Formé Prévention des Risques liés à l'Activité Physique



EVALUATION

- Évaluation des acquis pré et post formation pour mesurer la montée en compétence
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Évaluation à 6 mois pour mesurer la mise en application des connaissances

📍 5 bis avenue de la Gare - 09120 Varilhes

☎ 0695099638



capsariege@gmail.com



<https://capsariege.fr/>

Sarl CAPS'A - Siret n° 91773142400011

Organisme de formation déclaré sous le numéro 76090071209 auprès du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.