



PREVENIR LES RISQUES

La sédentarité, un combat au quotidien

Repères

Dans son rapport de 2016, l'ANSES définit la sédentarité ou "comportement sédentaire" comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée (lire, écrire, converser par téléphone, etc.)

« Les données scientifiques démontrent les effets favorables de l'activité physique en matière de prévention de pathologies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers, etc.). Les bénéfices à court, moyen et long termes résultent d'adaptations systémiques, hormonales, métaboliques, dont les effets préventifs concernent l'ensemble des composantes de la santé (physique, mentale, vie sociale). »

Objectifs

Prévenir les risques de la sédentarité dans son quotidien
Favoriser le travail en mouvement
Anticiper les conséquences qui peuvent y être liées

Programme

- Auto évaluation de son propre diagnostic
- Définition du comportement sédentaire
- A l'écoute de son corps :
 - * Profil de sédentarité
 - * Chronotype
 - * Condition physique
 - * Conseils préventifs et gymnastique préventive
- Observation avec analyse des rythmes et des situations de travail (poste de travail, salle de réunion, salle de pause...)
- Identification du champ d'actions des possibles & engagement de chaque participant

Moyens pédagogiques

- Tests d'auto-évaluation
- Support de formation sur Power Point
- Echanges d'expériences
- Exercices pratiques avec ballon, air disc, plateforme montante, vélo bureau...
- Pédagogie active
- Supports pédagogiques sur l'appli mobile

Evaluation

Un certificat de réalisation est délivré aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et de ses acquis par un quizz.

Durée
7 heures en
une ou 2 demi-
journées

Formation
obligatoirement
effectuée en
entreprise

Visite des postes de
travail quelques jours
avant la formation

Délais d'accès :
15 jours minimum,
sous réserve de
disponibilités

Profil(s) stagiaires

Toute personne ayant
une posture pro-
longée, avec travail
sur écran (personnel
administratif, informa-
ticien, commercial...)

Pas de prérequis
pour cette formation.

Formateur

Kinésithérapeute ou
ergonome intervenant
en prévention des
risques

Type de
formation
intra-entreprise



Centre Vauban – 199 rue Colbert – 59014 LILLE Cedex – 03 20 38 00 64 – Accès PMR - www.pstformation.com

Antenne de Douai : 260 rue François Pilâtre de Rozier- ZI Dorignies – 59502 DOUAI Cedex – 03.27.08.00.54

SAS au capital de 40 000 € - N°SIRET : 410 282 099 00051 – NAF 8559 A – N° TVA intracommunautaire : FR 20 410 282 099

Organisme de formation enregistré sous le numéro 31 59 04011 59 à la Préfecture du Nord