

PROGRAMME

De l'étude du Centre d'Analyse Stratégique au PST4

- Parcours de l'évolution des textes et actualités
- La visite d'information et de prévention du salarié

L'activité physique, un outil de prévention

- Prévention des TMS
 - physiologie du corps humain et TMS
 - complémentarité, ergonomie et activité physique
 - principes de mise en place
 - pratiquer des échauffements et des étirements dans sa journée de travail
 - intégrer des notions d'école du dos
 - former les nouveaux collaborateurs
- Prévention du stress
- Prévention du risque cardiovasculaire

L'activité physique, un outil d'aide à la gestion des ressources humaines

- Activité physique dans l'aide au retour d'emploi
- Activité physique comme vecteur du bien-être au travail

L'activité physique, un outil fédérateur des salariés

- Améliorer la cohésion d'équipe
- Développer la compétitivité

État des lieux du développement du sport en entreprise

- Présentation des activités existantes dans différentes entreprises
- Valoriser l'image de l'entreprise en véhiculant une image moderne
- Résultats et limites
- Perspectives

Intérêt des activités physiques et sportives pour les salariés

- Rendre les personnes actrices de leur santé
- Trouver un équilibre physique et psychique
- Améliorer la concentration et la gestion de la fatigue
- Prévenir les problèmes de santé liés à la sédentarisation

Adapter l'activité physique à l'environnement de travail

- Exercices à pratiquer au bureau
- Exercices à pratiquer sur chantier
- Exercices à pratiquer en déplacement
- Proposer une activité physique adaptée sur site

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

- 17 au 18 novembre 2025
- 26 au 27 février 2026
- 26 au 27 mai 2026
- 02 au 03 novembre 2026

ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE
2 jours

2050 € ht
repas inclus

RÉF. ESPO

OBJECTIF

Mettre en place, de manière structurée, l'activité physique au sein de l'entreprise

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Mieux comprendre le phénomène des TMS et l'impact de l'activité physique
- Comprendre les pathologies courantes et l'impact de l'activité physique en prévention
- Anticiper et manager les douleurs courantes inhérentes à l'activité physique
- Suivre un protocole structuré pour la mise en place en toute sécurité
- Utiliser des outils d'évaluations et d'aides à la mise en place
- Proposer un panel d'idées et d'exercices pratiques pour le quotidien au travail

PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnel des services de prévention et de santé au travail
- Membre du CSE, DRH, assistant RH, Manager, Chef d'équipe
- Professionnel du sport disposant d'une carte professionnelle à jour
- Masseur-kinésithérapeute diplômé



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :
JULIEN ALEXANDRE

- Masseur-kinésithérapeute D.E.
- Spécialisé en rhumatologie, traumatologie pathologie du sport, TMS au travail
- Formé en ostéopathie, certifié McKenzie et K-Taping

« Mon objectif est de vous accompagner dans la mise en place d'actions sport et santé adaptées à la réalité de votre entreprise. L'idée est de vous donner les moyens de développer une culture d'entreprise orientée sur l'activité physique.

Les bénéfices sont nombreux, autant pour vos collaborateurs que pour l'entreprise. Lutte contre les TMS, cohésion sociale renforcée, taux d'absentéisme revu à la baisse, concentration et performance accrues...»

Julien ALEXANDRE

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION



VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.



VOTRE CONSULTANT

Votre consultant prête une attention particulière à favoriser les échanges avec les participants pour proposer des pistes concrètes à chacun permettant d'implanter le sport et l'activité physique au sein de son organisation. L'approche pédagogique passe par une mise en pratique systématique des données théoriques de manière à rendre la formation attractive, interactive et ludique.



VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.



ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

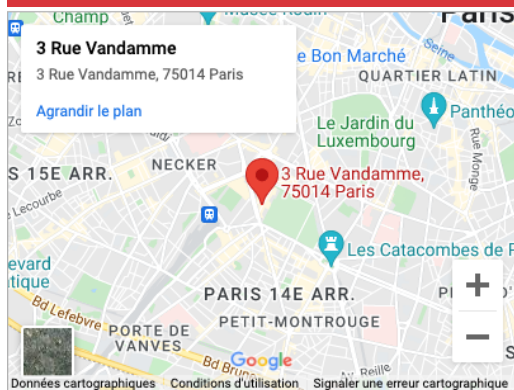
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme 75014 PARIS-MONTPARNASSE



38 rue Arnold Dolmetsch 72000 LE MANS



Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr