

PROGRAMME

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

- 14 au 15 octobre 2021
- 12 au 13 mai 2022
- 24 au 25 octobre 2022

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE
2 jours

1650 € ht
repas inclus

RÉF. ESPO

OBJECTIF

Sensibiliser et mettre en place des actions d'activité physique en entreprise.

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Accompagner la mise en place d'actions sport et santé en entreprise.
- Sensibiliser les salariés aux bienfaits de l'activité physique pour la santé.
- Transmettre des outils pratiques et pédagogiques adaptés.
- Evaluer la condition physique des salariés et les aider à adopter un mode de vie actif.
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques et diffuser les bonnes pratiques.
- Favoriser la cohésion sociale au sein de l'entreprise.
- Adapter l'activité physique à la culture de l'entreprise.

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- RH, Manager, Chef d'équipe
- Intervenant en prévention des risques, préventeur
- Membre du CSE, responsable HSE QSE
- Coach sportif

Santé physique
au travail



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :
PIERRE PLOUVIER

- Consultant formateur en prévention des risques professionnels et en ergonomie
- Professeur d'activités physiques adaptées au poste de travail

« 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... »

Pierre PLOUVIER

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

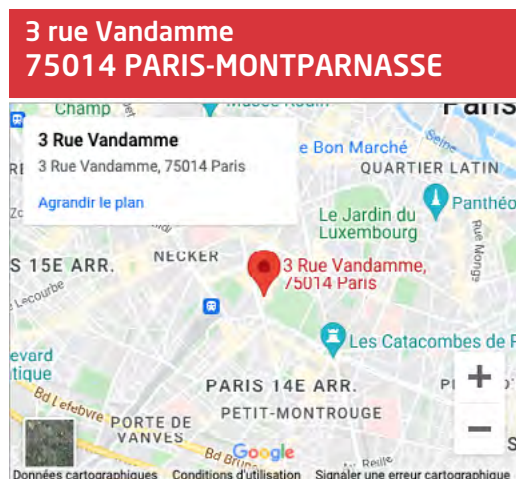
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

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



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

www.c3s.fr