

PROGRAMME

MATIN

Accueil (synchrone)

- Présentation du déroulé pédagogique de la journée

PARCOURS ELEARNING «LA SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL» (asynchrone)

Comprendre la sédentarité et ses impacts sur la santé

- Comprendre la notion de sédentarité et ses mécanismes
- Différencier sédentarité et inactivité physique
- Identifier les conséquences :
 - physiques
 - métaboliques
 - cardiovasculaires
 - psychologiques
- Évaluer son niveau de sédentarité et repérer les périodes sédentaires prolongées

Repérer les situations professionnelles à risque

- Identifier les secteurs d'activité fortement exposés
- Repérer les postes, profils et situations de travail à risque
- Analyser les facteurs organisationnels favorisant la sédentarité
- Repérer les signaux d'alerte physiques et comportementaux

Agir sur l'environnement et l'organisation du travail

- Identifier les solutions matérielles favorisant l'alternance posturale
- Adapter l'aménagement des espaces et des postes de travail
- Agir sur l'organisation du travail : alternance des tâches, déplacements et interruptions régulières
- Choisir et tester des solutions adaptées à la situation de travail

Intégrer durablement le mouvement au travail

- Intégrer le mouvement et les pauses actives dans les routines professionnelles
- Adopter des stratégies individuelles pour bouger davantage
- Mettre en place des actions collectives avec les salariés et les managers
- Construire un plan d'action de prévention de la sédentarité

APRES-MIDI

Accompagnement pédagogique (synchrone)

- Complément d'information suite au parcours Elearning
- Temps d'échange (questions / réponses)

Étude de cas (asynchrone)

- Évaluer la sédentarité d'un poste

Accompagnement pédagogique (synchrone)

- Correction étude de cas
- Présentation du Kit Opérationnel inclus
- Construire son plan d'action «sédentarité»

Nouveau

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

18 mars 2027
1 juin 2027
1 octobre 2027

ESPACE DE FORMATION

Distanciel
FORMATION 100 % DISTANCIELLE SYNCHRONE ET ASYNCHRONE

DURÉE
1 jour

1390 € ht
repas inclus

RÉF. SEDE

OBJECTIF

Prévenir les risques liés à la sédentarité au travail en identifiant les situations professionnelles concernées, en évaluant l'exposition des salariés et en mettant en œuvre des actions de prévention adaptées, individuelles et collectives.

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Comprendre la sédentarité et la différencier de l'inactivité physique
- Identifier ses impacts sur la santé
- Repérer les métiers, postes et situations de travail exposés
- Évaluer le niveau de sédentarité dans une situation professionnelle
- Identifier les leviers matériels et organisationnels
- Proposer des stratégies individuelles et collectives
- Mettre à jour le DUERP avec le risque de sédentarité
- Construire et animer un plan d'action de prévention

PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnels des Services de Prévention et de Santé au Travail
- Médecin du travail / Infirmier(e) de santé au travail
- Ergonome / IPRP / Préventeur
- Responsable HSE / QHSE
- Responsable RH / DRH / QVCT

KIT OPÉRATIONNEL INCLUS

- 1 grille d'évaluation des métiers sédentaires
- 1 module Elearning d'exercices de prévention
- 1 « Kit ta sédentarité »
- 1 jeu «Défi Santé»
- 5 vidéos d'exercice
- 2 affiches
- 5 livrets prévention
- 2 infographies