

## PROGRAMME

### Intégrer l'activité physique et l'hygiène de vie à la prévention

- Définir la notion de capital santé
- Prévenir l'usure physiologique
- Entretenir son capital physique au quotidien
- Trouver le bon équilibre "bien-être et performance"
- Mesurer sa capacité physique

### La condition et la préparation physique

- Préserver la santé malgré un rythme de vie perturbé
- Privilégier un type d'activité physique adapté aux besoins individuels
- Entretenir le capital physique même en situation difficile (déplacements, manque de temps,...)
- Se préserver de l'usure au quotidien avec des outils simples
- Intégrer l'activité physique comme un déterminant majeur de l'état de santé, de la prévention et de la QVCT

### L'alimentation facteur d'équilibre et de bien-être

- Connaître l'impact de l'alimentation sur la santé
- Identifier les facteurs influençant le choix alimentaire
- Le goût : un sens holistique
- Intégrer l'alimentation dans sa globalité : concept des 3 corps
- La régulation des apports alimentaires
- Privilégier les modèles alimentaires protecteurs pour la santé
- Les bases d'une alimentation saine
- S'hydrater : pourquoi, comment ?
- Alimentation et sommeil : conserver un rythme cohérent

### S'adapter à l'environnement

- Tenir compte des contraintes de temps et d'espace
- Détecter le stress au plus tôt en repérant les indicateurs cachés
- S'adapter à un déplacement, un décalage horaire
- Se préparer à des contraintes physiques :
  - pièges et risques de la sédentarité
  - sollicitations musculaires et cardio-respiratoires
- Tenir compte des rythmes biologiques

### Intégrer des actions de prévention au quotidien

- Acquérir une culture de prévention santé
- Proposer des actions sur les 3 modalités d'engagement :
  - sensibiliser
  - faciliter
  - organiser
- Définir des priorités d'action
- Appliquer le proverbe « Mieux vaut prévenir que guérir »
- Mesurer dans le temps les résultats obtenus
- Diffuser les bonnes pratiques
- S'appuyer sur des messages de santé publique, des illustrations pratiques et l'état des connaissances scientifiques

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

- 02 au 03 février 2026 et \*\*04 février 2026
- \*\*11 au 13 mars 2026
- \*\*11 au 13 mai 2026
- \*\*28 au 30 septembre 2026
- 07 au 08 octobre 2026 et \*\*09 octobre 2026

### ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse / \*\*Distanciel

**DURÉE**  
3 jours

**2890 € ht**  
repas inclus

**RÉF. TEMP**

### OBJECTIF

Intégrer une vision globale de la santé et diffuser des conseils d'activité et d'hygiène de vie adaptés aux contraintes professionnelles et personnelles

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Connaître les recommandations d'activité physique au travail
- Évaluer et prévenir les risques liés à la sédentarité
- Mesurer la capacité physique d'un individu
- Transmettre des clefs d'adaptation aux différents rythmes de vie
- Conseiller pour préserver le capital santé
- Construire des ateliers de sensibilisation à la santé
- Favoriser le passage de l'intention à l'action pour adopter un mode de vie actif



**INCLUS**

Jeu Prévention «Le Défi Santé»



### PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnel des services de prévention et de santé au travail
- Membre du CSE, responsable méthode, ergonome, ergothérapeute, responsable production
- Professionnel du sport disposant d'une carte professionnelle à jour
- Masseur-kinésithérapeute diplômé

Décret du 27 décembre 2022

CETTE FORMATION FAIT PARTIE  
DU PARCOURS SPÉCIFIQUE DE 240H  
DES INFIRMIER(E)S EN SANTÉ AU TRAVAIL

Santé physique  
au travail



**INSCRIPTION EN LIGNE**

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation  
directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**VIRGINIE ABADIE  
& FABIENNE SOUVRE**

- Masseur-Kinésithérapeute et ostéopathe
- Educateur sportif
- Sophrologue
- Diététicienne et consultante en santé holistique
- Spécialiste du domaine de la diététique au travail

«Les services de santé au travail, les préventeurs et plus généralement l'entreprise ont un rôle important à jouer en terme de prévention de la santé. Préserver le capital santé de ses salariés est un enjeu de santé publique et de prévention de la désinsertion professionnelle.. C'est également un paramètre fondamental de performance pour l'entreprise "La santé d'une entreprise passe par la santé des salariés".

Pendant cette formation nous vous aiderons à avoir une vision à 360° de la santé et du bien-être. Nous vous transmettrons des techniques et des conseils simples, adaptés à vos contraintes professionnelles et directement applicables dans votre organisation quotidienne»

Virginie ABADIE - Fabienne SOUVRE

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.



### VOS CONSULTANTES

Le mix de compétences et la riche expérience terrain de vos consultantes sont les ingrédients essentiels à la réussite de votre formation. Leur démarche pédagogique est basée sur la transmission et l'échange pour que chaque participant reparte de la formation avec des outils concrets et adaptés à leur contexte professionnel et aux spécificités individuelles des salariés. Et pour favoriser votre apprentissage, nos salles disposent de tous les outils nécessaires à la pratique et à la compréhension des techniques (Tapis, squelettes, figures anatomiques...).



### 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).

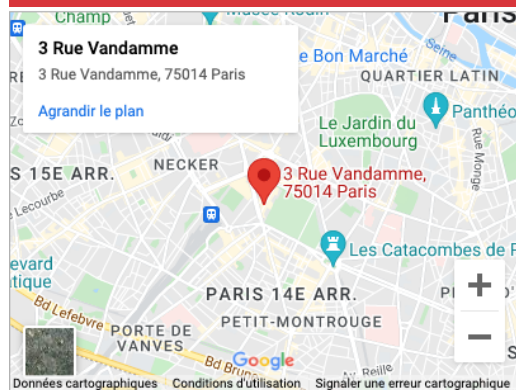
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

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](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)