



## Lutter contre les effets de la sédentarité

2 programmes spécifiques adaptés  
soit au secteur tertiaire soit aux métiers de la conduite et du transport

### Objectif :

- ⇒ Identifier les risques liés à son environnement de travail
- ⇒ Améliorer son poste de travail
- ⇒ Mettre en pratique des exercices pour lutter contre les effets de la sédentarité et bénéficier de conseils personnalisés

### Programme :

#### **Module 1 - Améliorer son poste de travail**

Sensibiliser les stagiaires à l'ergonomie des postes de travail assis apporter des notions simples d'anatomie du dos et des articulations, ainsi que des conseils sur les postures à adopter. Répondre aux interrogations des stagiaires sur l'organisation de leur travail.

*Durée : 3 h*

#### **Module 2 - Sensibilisation aux risques associés aux ambiances physiques de travail**

Sensibiliser les stagiaires aux risques associés à l'environnement de travail : luminosité, bruit, recherche et prise d'informations diverses... Connaître les effets sur la santé et ainsi que les actions de corrections à mener.

*Durée : 1 h*

#### **Module 3 - Travail & bien-être : Prévenir les TMS par l'exercice physique et les étirements**

Organisés sous forme de courtes séances, les exercices proposés sont adaptés aux besoins spécifiques des stagiaires (douleurs articulaires et dorsales particulièrement). Les participants pourront découvrir des mouvements facilement reproductibles seuls ou en groupes, chez soi comme au travail.

Les formateurs mettront à disposition de chaque stagiaire un accessoire complet, le Mini-Waff® (coussin ergonomique), utilisé et approuvé par la fédération française des kinésithérapeutes.

*Durée : 1h30*

#### **Module 4- Pratiquer une pause active**

Pendant les pauses journalières, avoir pour réflexe de pratiquer des exercices permettant de redynamiser le corps (circulation du sang), générer une consommation en énergie (faible à cause l'activité statique) et remobiliser sa concentration afin d'être plus efficace au travail.

*Durée : 30 minutes*

#### **Module 5- Etirements complets de l'ensemble du corps**

Apprendre à soulager son corps de toutes les tensions créées suite à une journée de travail bien remplie, grâce à quelques gestes et postures simples, sans matériel et sans espace spécifique nécessaire.

*Durée : 30 minutes*

### Modalités pédagogiques :

- Formation en présentiel
- Support de formation PowerPoint
- Ateliers

### Modalités d'évaluation des acquis :

- Evaluation individuelle (QCM ou Quizz)

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1 jour	8 à 10 maximum	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Tout public ou Employés des métiers de la conduite et du transport	Un consultant en santé au travail /Ergonome	Intra-entreprise	1 450 € HT par groupe, soit 145 € HT par stagiaire pour un groupe de 10 personnes,