



© Preventech Consulting 2024 – Tous droits réservés.

Vitalité Pro : Ateliers Sport & Bien-être

Renforcement musculaire



Idéalement 45min

Suite à une phase de réveil musculaire, vous allez bénéficier d'une séance d'activité physique. Elle aura pour but de renforcer les principaux groupes musculaire du corps à savoir les membres inférieurs, la ceinture abdominale et le dos et enfin les membres supérieurs dans une perspective de prévention des TMS. Après avoir suivi un protocole d'échauffement précis, il vous sera proposé plusieurs exercices de renforcement à niveaux de difficultés variables afin d'adapter et personnaliser les séances aux besoins et niveaux de chacun des participants.

**Nombre de participants par session :
5 à 15 max**

Cardio training

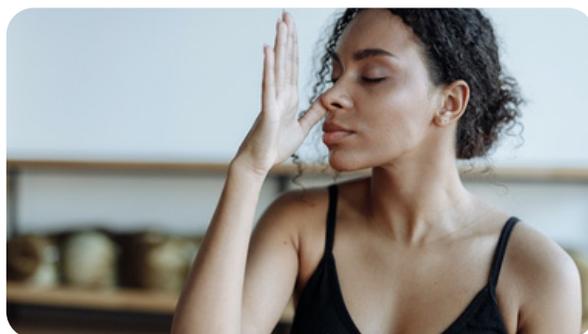


Idéalement 45min.

Cet atelier est une séance d'activité physique consistant à solliciter les systèmes cardio-respiratoire. Après avoir suivi un protocole d'échauffement précis, il vous sera proposé plusieurs circuits-training avec une augmentation progressive du rythme et de la difficulté. L'atelier se termine par un retour au calme à travers des exercices d'étirements et de respiration.

**Nombre de participants par session :
5 à 20 max.**

Étirements & Respiration



Possible entre 15 et 30 min

Cet atelier est une séance d'étirement pouvant être mobilisée avec un objectif de récupération et/ou du travail de la souplesse. Seront abordés plusieurs exercices ciblés pour les principaux groupes musculaires du corps, à savoir les membres inférieurs, la ceinture abdominale et le dos et enfin les membres supérieurs.

**Nombre de participants par session :
5 à 20 max.**

Déverrouillage articulaire & Réveil musculaire



Idéalement 15min

Il va de soi qu'un sportif doit s'échauffer avant d'entrer sur le terrain. Pourquoi n'en serait-il pas de même pour les salariés avant de prendre leur poste ? Cet atelier est une séance d'activité physique qui permet d'acquérir des routines d'échauffement préalable à une activité physique ou pratique professionnelle engageante.

**Nombre de participants par session :
5 à 20 max.**

Atelier proprioception



15 minutes

Obtenir une meilleure réponse musculaire lors de certaines positions pour améliorer l'équilibre et éviter les risques de blessures et d'entorses.

**Nombre de participants par session :
10 à 15 max.**

Lâcher prise par l'activité physique



15 minutes

Atelier avec des exercices d'étirements pour décompresser en douceur et pour enlever les tensions musculaires après une journée de travail.

**Nombre de participants par session :
15 à 20 max.**

Nos habilitations



La certification a été délivrée au titre de la ou les catégories d'actions suivantes : actions de formations.



Certification ADKAR de Prosci sur la gestion du changement



Certificat d'acteur prévention des risques liés à l'activité physique Secteur Industrie, Bâtiment, Commerce (dénommé « acteur PRAP IBC »).



Label qualité délivré par le CREE (Centre d'Enregistrement des Ergonomes Européens)



Enregistrement des intervenants en prévention des risques professionnels (IPRP/EVRP).



Les entités habilitées sur le dispositif EvRP peuvent assurer l'Evaluation des Risques Professionnels.



Référénte Handicap (Formation Afnor OF)

Nos partenaires



Adhérent du SNCE (Syndicat National des Cabinets conseil en Ergonomie)



Membre associé de l'IDET (Anciennement ARSEG)



Référencé par le réseau Itelis sur le portail de prévention santé au travail Préventélis (Axa)



Chargé de la réalisation de la prestation « Prévention des risques professionnels » pour OCIRP, branche médicale des établissements et services pour personnes inadaptées et handicapées.

Nos réseaux sociaux



Par téléphone
01 44 09 70 44

Sur internet
www.preventech.net

Par mail
Marjorie Dumont-Crisolago
md@preventech.net

Par courrier
Preventech Consulting
23 rue Gambetta
93400 Saint-Ouen