



# PROGRAMME DE FORMATION

## LE SPORT ET LA SANTE EN ENTREPRISE, ACTIVATEURS DE BIEN ETRE ET DE PERFORMANCE RAISONNEE

**PREREQUIS** : pas de prérequis

**OBJECTIFS DE LA FORMATION** :

- Développer sa connaissance sur les thématiques du sport et de la santé pour créer une prise de conscience initiatrice de changement
- Comprendre la sédentarité et ses méfaits
- Comprendre les liens entre habitudes de vie et sédentarité
- Savoir améliorer son potentiel énergétique grâce à la mise en place de routines quotidiennes.
- Améliorer sa condition physique grâce à la mise en place d'un programme de renforcement musculaire préventif
- Développer sa performance individuelle et la mettre au service de son groupe de travail

**DUREE** : 7 heures

**PUBLIC CONCERNE** : Accessible à tous professionnels soucieux de préserver le capital santé physique et mental de ses salariés.

**MODALITES ET DELAI D'ACCES** :

La formation est ouverte à l'inscription tout au long de l'année.

Les délais moyens pour débiter la formation dépendent de la période à laquelle vous souhaitez vous former. Néanmoins, nous pourrions débiter votre formation au plus tard sous 21 jours ouvrés suite au premier contact (hors délai de rétractation). Nous vous invitons à nous contacter pour en savoir plus.

**TARIF** : 2000€ HT

**LIEU** : Formation réalisée en présentiel ou en distanciel

**MOYENS PEDAGOGIQUES** :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Alternance de contenus théoriques et pratiques
- Cas pratiques et exercices
- Leçons et fiches pratiques (à télécharger en format PDF)

**MODALITES D'EVALUATION** :

- Une évaluation est réalisée à l'entrée de la formation, elle permettra d'évaluer votre niveau initial
- Une évaluation est réalisée à la fin de la formation, afin de vérifier vos connaissances et valider vos acquis

**SUIVI DE L'EXECUTION** :

- Une convocation est remise aux stagiaires avant la formation



- Une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action est remise aux stagiaires après la formation
- Les supports de cours sont remis aux stagiaires en version papier et de manière dématérialisée (email)

**ACCESSIBILITE** : Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement à l'adresse [akkorexpertise@gmail.com](mailto:akkorexpertise@gmail.com) , afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

### **CONTENUS DE LA FORMATION :**

#### **Développer sa connaissance sur les thématiques du sport et de la santé pour créer une prise de conscience initiatrice de changement**

- Évolution des besoins sociaux et physiologiques
- Évolution de la dépense énergétique en milieu professionnel
- Parallèle entre le quotidien d'un sportif de haut niveau et d'une personne lambda

#### **Comprendre la sédentarité et ses méfaits**

- Définition de la sédentarité
- Problèmes de santé engendrés par un mode de vie sédentaire
- Les habitudes de vie sédentaire

#### **Comprendre les liens entre habitudes de vie et sédentarité**

- Augmentation du temps passé en position assise
- Diminution de la dépense énergétique

#### **Savoir améliorer sa santé grâce à la mise en place de routine quotidiennes**

- Dépenser plus d'énergie pendant ses déplacements professionnels
- Introduction de pauses actives
- Optimiser son poste de travail
- Développer ses capacités cognitives
- Comprendre la différence entre activité physique et dépense énergétique
- Les quatre piliers de la performance

#### **Améliorer sa condition physique grâce à la mise en place d'un programme de renforcement musculaire préventif**

- L'activité physique, génératrice de bon stress
- Les trois fondamentaux du mouvement

#### **Développer sa performance individuelle et la mettre au service de son groupe de travail**

- Être conscient de ses points forts et de ses points faibles
- Différence entre performance individuelle et performance collective
- Connaître et accepter son rôle au sein de son groupe de travail

#### **Indicateurs de résultats :**

Nombre de stagiaires formés en 2025 : 50

Taux de satisfaction : 100%

100% des stagiaires ont validé les acquis en fin de formation