

PROGRAMME DE FORMATION ACTIVITÉ PHYSIQUE, LONGÉVITÉ & PERFORMANCE



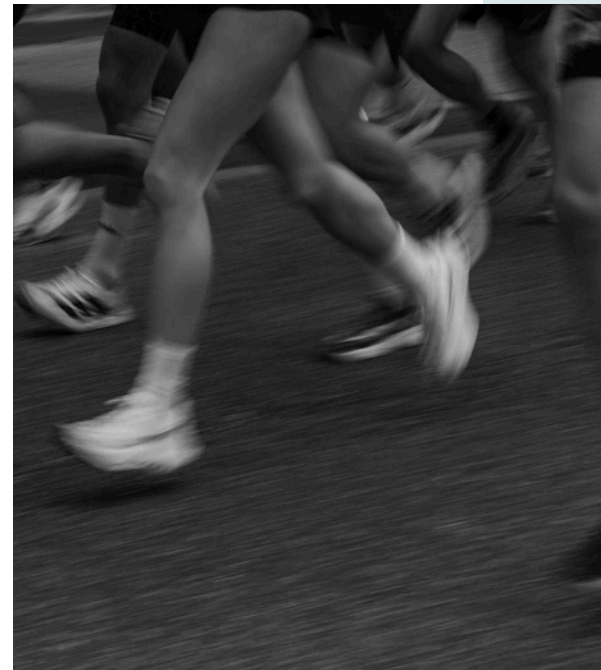
Préservez la santé, boostez la longévité et maximisez la performance de vos collaborateurs grâce à l'intégration de l'activité physique inspirée du sport de haut niveau dans leur quotidien.

PUBLIC CONCERNÉ

- Les salariés, les managers, les dirigeants et les collaborateurs souhaitant améliorer leur santé, leur énergie et leur performance.

OBJECTIF DE LA FORMATION

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de :
- Comprendre les liens entre activité physique, santé et longévité
- Identifier les déterminants clés de la condition physique (cardio, musculaire)
- Comprendre l'impact de son niveau de condition physique sur le vieillissement
- Se projeter dans une logique de longévité et d'autonomie
- Mettre en place des actions concrètes et durables au quotidien



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Issue des méthodes de performance sportive
- Orientée résultats concrets
- Basée sur des outils simples et opérationnels
 - Apports théoriques vulgarisés
 - Cas pratiques
 - Auto-diagnostic
 - Plans d'action individuels

Infos & modalités

€ Tarif - 1500 € HT (groupe)

📍 Lieu - Présentiel ou distanciel

🕒 Durée - 7 heures (1 journée)

📋 Prérequis - Aucun prérequis

Accessibilité - Adaptation possible selon les besoins spécifiques

PROGRAMME DE FORMATION

ACTIVITÉ PHYSIQUE, LONGÉVITÉ & PERFORMANCE



1. COMPRENDRE L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Activité physique comme levier majeur de santé et de longévité
- Impacts sur la santé, l'énergie et la performance
- Objectif : prendre conscience des enjeux
- Méthodes pédagogiques : exposé interactif + échanges
- Évaluation : quiz de validation des connaissances

2. LES PILIERS DE LA CONDITION PHYSIQUE

- Capacité cardiovasculaire (VO2 max)
- Masse musculaire et force
- Rôle dans l'autonomie et la santé globale
- Objectif : comprendre les bases d'un corps performant et durable
- Méthodes pédagogiques : exposé + échanges + auto-analyse
- Évaluation : auto-diagnostic des habitudes

3. VIEILLISSEMENT & NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE

- Évolution naturelle des capacités avec l'âge
- Différences importantes selon le niveau de condition physique
- Rôle clé de la capacité cardiovasculaire, de la force musculaire
- et du niveau d'activité physique
- Méthodes pédagogiques : apports + discussion + exemples concrets
- Évaluation : questions/réponses + mise en lien avec son contexte professionnel

4. L'ENTRAÎNEMENT AU SERVICE DE LA LONGÉVITÉ

- Les fondamentaux : endurance, renforcement musculaire, mobilité
- Identifier les leviers d'action simples
- Méthodes pédagogiques : exposé participatif + cas concrets
- Évaluation : quiz + échanges

5. LE DÉCATHLON DU CENTENAIRE

- Concept de longévité fonctionnelle
- Capacités essentielles pour rester autonome : se déplacer, porter, se relever, maintenir son équilibre, conserver une bonne endurance
- Objectif : se projeter dans sa capacité à bien vieillir
- Méthodes pédagogiques : démonstration + mise en pratique
- Évaluation : réalisation d'exercices en autonomie + observation

6. INTÉGRATION DANS LE QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

- Intégrer le mouvement dans sa journée
- Créer une routine simple et réaliste
- Faire le lien avec le contexte professionnel
- Objectif : passer à l'action durablement
- Méthodes pédagogiques : atelier pratique
- Évaluation : élaboration d'une routine personnalisée