

PROGRAMME DE FORMATION

PAUSES ACTIVES

Lutte contre la sédentarité



Réduisez la fatigue, boostez la concentration et améliorez la performance de vos équipes grâce à l'intégration de pauses actives efficaces au travail

PUBLIC CONCERNÉ

Les salariés en poste sédentaire, les managers, les dirigeants et les équipes en environnement bureau

OBJECTIF DE LA FORMATION

- À l'issue de la formation, le participant sera capable de :
- Identifier et expliquer les impacts de la sédentarité sur la santé et la performance au travail
- Repérer les principaux risques liés à la sédentarité dans son environnement professionnel
- Analyser ses propres habitudes de vie et leur impact sur son niveau d'énergie au travail
- Construire une routine de pauses actives adaptée à son poste et à ses contraintes professionnelles
- Réaliser au minimum 3 exercices de pauses actives de manière autonome et sécurisée
- Mettre en place un plan d'action individuel visant à améliorer sa concentration et son niveau d'énergie



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Inspirée du sport de haut niveau
- Axée sur des résultats mesurables
- Adaptée au contexte entreprise
- Basée sur des outils simples et opérationnels
 - Apports théoriques (support AKKOR)
 - Exercices pratiques (pauses actives en situation réelle)
 - Cas concrets entreprise
 - Fiches pratiques et outils opérationnels

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

CONTENU DE LA FORMATION

PAUSES ACTIVES

Lutte contre la sédentarité



1. COMPRENDRE LA SÉDENTARITÉ ET SES IMPACTS

- Définir la sédentarité et la distinguer de l'inactivité physique
- Identifier les enjeux en milieu professionnel
- Analyser les impacts sur la santé et la performance

Méthodes pédagogiques : exposé interactif + échanges

Évaluation : quiz de validation des connaissances

2. ANALYSER L'ÉVOLUTION DES MODES DE VIE

- Identifier les évolutions des comportements
- Comprendre la diminution de la dépense énergétique quotidienne
- Mettre en perspective avec les exigences du sport de haut niveau
- Méthodes pédagogiques : apports + discussion + exemples concrets
- Évaluation : questions/réponses + mise en lien avec son contexte professionnel

3. COMPRENDRE LE RÔLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

- Différencier activité physique structurée et mouvement quotidien
- Identifier les leviers d'augmentation de la dépense énergétique au travail
- Analyser l'impact des habitudes de vie sur le capital santé
- Méthodes pédagogiques : exposé + échanges + auto-analyse
- Évaluation : auto-diagnostic des habitudes

4. LES PAUSES ACTIVES

- Définir une pause active et ses objectifs
- Identifier les bénéfices (énergie, concentration, prévention des douleurs)
- Comprendre les conditions de mise en place en entreprise
- Méthodes pédagogiques : exposé participatif + cas concrets
- Évaluation : quiz + échanges

5. GÉRER EFFICACEMENT SON HYDRATATION

- Réaliser des exercices simples adaptés au poste de travail
- Adapter l'intensité et la durée selon le contexte professionnel
- Identifier la fréquence optimale d'intégration dans la journée
- Méthodes pédagogiques : démonstration + mise en pratique
- Évaluation : réalisation d'exercices en autonomie + observation

6. INTÉGRATION DANS LE QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

- Organiser sa journée de travail en intégrant des temps de pause active
- Construire une routine simple et adaptée à ses contraintes
- Identifier des applications concrètes en entreprise (individuelles et collectives)
- Méthodes pédagogiques : atelier pratique
- Évaluation : élaboration d'une routine personnalisée