

# Accompagner la mise en place de l'activité physique en entreprise

---



## PUBLIC CIBLE



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## DURÉE

3h30

---

## INTERVENANTS

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Sensibiliser les salariés aux bienfaits de l'activité physique pour le pratiquant
- Connaître les impacts de la mise en place d'une politique d'activité pour l'employeur
- Initier à des séances types d'activité physique qu'elles soient individuelles ou collectives
- Lever les freins et faciliter la mise en place d'une politique d'activité physique

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Accueil et évaluation des compétences
- Présentation des bienfaits de l'activité physique
- Bienfaits pour l'employé
- Bienfaits pour l'entreprise et la société civile

- Ateliers de mise en pratique : format collectif et individuel
  - o construction d'un projet d'activité physique au sein d'une entreprise (les incontournables)
  - o Support individuel, Supports pouvant être mobilisés
- conclusion et évaluation des compétences
- Possibilité d'un suivi complémentaire par un formateur d'1H / mois pendant 6 mois

## **METHODES MOBILISEES**

Méthodes interactives et participatives - capsules de séances d'activités - livret incontournable - Itw professeur cardiologie - support interactif d'animation - Mise en pratique de concept - Apport théorique

## **MOYENS TECHNIQUES**

Smartphone - Ordinateur - Rétroprojecteur - Utilisation de Klaxoon

## **MODALITES D'ÉVALUATION**

Questionnaire de compétences avant et après la formation - questionnaire de satisfaction