



# PREVENIR LES RISQUES

## La sédentarité, un combat au quotidien

### Repères

Dans son rapport de 2016, l'ANSES définit la sédentarité ou "comportement sédentaire" comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée (lire, écrire, converser par téléphone, etc.)

« Les données scientifiques démontrent les effets favorables de l'activité physique en matière de prévention de pathologies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers, etc.). Les bénéfices à court, moyen et long termes résultent d'adaptations systémiques, hormonales, métaboliques, dont les effets préventifs concernent l'ensemble des composantes de la santé (physique, mentale, vie sociale). »

### Objectifs

Prévenir les risques de la sédentarité dans son quotidien  
Favoriser le travail en mouvement  
Anticiper les conséquences qui peuvent y être liées

### Programme

- Auto évaluation de son propre diagnostic
- Définition du comportement sédentaire
- A l'écoute de son corps :
  - \* Profil de sédentarité
  - \* Chronotype
  - \* Condition physique
  - \* Conseils préventifs et gymnastique préventive
- Observation avec analyse des rythmes et des situations de travail (poste de travail, salle de réunion, salle de pause...)
- Identification du champ d'actions des possibles & engagement de chaque participant

### Moyens pédagogiques

- Tests d'auto-évaluation
- Support de formation sur Power Point
- Echanges d'expériences
- Exercices pratiques avec ballon, air disc, plate forme montante, vélo bureau...
- Pédagogie active

### NOUVEAU: supports pédagogiques sur l'appli mobile

### Evaluation

Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et de ses acquis par un quizz.

### Tarif

Nous consulter

**Durée**  
**7 heures en**  
**une ou 2 demi-**  
**journées**

Formation  
obligatoirement  
effectuée en  
entreprise

Visite des postes de  
travail quelques jours  
avant la formation

Délais d'accès :  
15 jours minimum,  
sous réserve de  
disponibilités

### Profil(s) stagiaires

Toute personne ayant  
une posture pro-  
longée, avec travail  
sur écran (personnel  
administratif, informa-  
ticien, commercial...)

Pas de prérequis  
pour cette formation.

### Formateur

Kinésithérapeute ou  
ergonome intervenant  
en prévention des  
risques

**Type de**  
**formation**  
intra-entreprise



Centre Vauban – 199 rue Colbert – 59014 LILLE Cedex – 03 20 38 00 64 – Accès PMR - [www.pstformation.com](http://www.pstformation.com)

Antenne de Douai : 260 rue François Pilâtre de Rozier- ZI Dorignies – 59502 DOUAI Cedex – 03.27.08.00.54

SAS au capital de 40 000 € - N°SIRET : 410 282 099 00051 – NAF 8559 A – N° TVA intracommunautaire : FR 20 410 282 099

Organisme de formation enregistré sous le numéro 31 59 04011 59 à la Préfecture du Nord