



Programme de l'intervention

ATELIER : Sport santé

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Description

Cet atelier interactif vise à sensibiliser aux bienfaits du sport santé et à fournir des outils pratiques pour une meilleure qualité de vie au travail et au quotidien.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les bienfaits concrets de l'activité physique sur la santé physique et mentale
- Identifier les freins et leviers personnels pour intégrer le sport dans son quotidien
- Expérimenter des outils et pratiques simples pour bouger plus et mieux

Déroulé de l'atelier : (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)

- **Accueil et introduction**
 - Présentation de l'atelier et des objectifs
 - Tour de table rapide : attentes et représentations du sport santé
- **Le Sport Santé : Pourquoi et Comment ?**
 - Rappel des connaissances : les bénéfices prouvés de l'activité physique (physique, mental, social)
 - Les recommandations officielles en matière d'activité physique
 - Discussion : les idées reçues et les réalités du sport santé
- **Identifier ses freins et ses leviers**
 - Exercice pratique : auto-évaluation des habitudes d'activité physique
 - Échange en groupe : partage d'expériences et de stratégies pour surmonter les obstacles
- **Boîte à outils du Sport Santé**
 - Présentation et démonstration d'exercices simples et rapides à réaliser au bureau ou à la maison (étirements, micro-pauses actives, renforcement doux)
 - Découverte d'applications et de ressources pour l'activité physique (dont Vivoptim pour les adhérents MGEN)
 - Quizz interactif sur les bonnes pratiques du sport santé
- **Mon plan d'action personnalisé**
 - Exercice individuel : élaboration d'un objectif SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporellement défini)
 - Partage volontaire des objectifs et retours constructifs
- **Questions / Réponses et conclusion**
 - Synthèse des points clés





- Ressources complémentaires

À la fin de cet atelier, vos agents sauront intégrer l'activité physique dans leur routine, comprendre ses bénéfices et utiliser des outils pratiques pour leur bien-être.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel



Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.