Programme de l'intervention

ATELIER : Accompagnement à la remise en activité physique

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Découvrez comment l'activité physique peut transformer votre quotidien. Un moment pour apprendre, échanger et expérimenter des solutions simples et efficaces.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les bienfaits de l'activité physique
- Identifier les freins et trouver des solutions concrètes
- Expérimenter des outils pour une pratique régulière

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et de ses objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Les bienfaits de l'activité physique : rappel des connaissances**
  - Impact sur la santé physique et mentale (maladies chroniques, stress, sommeil)
  - Les recommandations de l'OMS : combien, comment
- **Identifier ses freins et ses motivations**
  - Exercice interactif : "Ma roue de l'activité physique"
  - Échanges sur les obstacles rencontrés et les leviers de motivation
- **Passer à l'action : outils et astuces pratiques**
  - Découverte de la méthode "SMART" pour fixer des objectifs réalisables
  - Présentation d'exercices simples à faire au quotidien (étirements, micro-pauses actives)
  - Introduction aux applications et plateformes d'accompagnement (ex: Vivoptim)
- **Séance pratique : "Mon défi 5 minutes"**
  - Mise en pratique d'une courte routine d'exercices adaptés à tous
  - Échanges sur les sensations et les possibilités d'intégration
- **Plan d'action personnalisé et ressources**
  - Création d'un engagement personnel pour les jours à venir
  - Présentation du livret de synthèse et des ressources complémentaires
- **Questions / Réponses et clôture**

À la fin de cet atelier, vos agents sauront intégrer durablement l'activité physique dans leur quotidien pour améliorer leur santé et leur qualité de vie.

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.