Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Prévention des risques liés à la sédentarité

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire propose une approche dynamique et participative. Elle combine des informations scientifiques claires, des conseils pratiques immédiatement applicables et des moments d'échange pour une prise de conscience et un engagement durable.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les risques de la sédentarité sur la santé
- Identifier des solutions pratiques pour bouger plus au travail
- Adopter des habitudes saines durables

Déroulé du webinaire :

- **Introduction : La sédentarité, un enjeu majeur pour notre santé**
  - Définition de la sédentarité et de l'activité physique
  - Chiffres clés et état des lieux en France
  - Impacts sur la santé physique et mentale
- **Comprendre pour mieux agir : Les mécanismes de la sédentarité**
  - Les effets physiologiques d'une position assise prolongée
  - Le lien avec les maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires)
  - L'impact sur la posture et les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- **Solutions concrètes pour un quotidien plus actif**
  - **Micro-pauses actives :** Exercices simples à réaliser au bureau (étirements, mouvements doux)
  - **Aménagement de l'environnement de travail :** Conseils pour un poste de travail ergonomique, utilisation d'outils (ballon, bureau debout)
  - **Intégration de l'activité physique dans les trajets et pauses :** Marcher, prendre les escaliers, activités de groupe
  - **Quiz interactif :** "Mon niveau de sédentarité et mes solutions"
- **Développer des habitudes durables : Stratégies et motivation**
  - Fixer des objectifs réalistes et progressifs
  - L'importance du soutien social et de l'environnement
  - Suivi et outils d'aide (applications, podomètres)
  - Présentation de ressources MGEN et partenaires (Vivoptim)
- **Exercice pratique : "La minute MGEN anti-sédentarité"**
  - Démonstration et réalisation collective de 2-3 exercices simples et efficaces (étirements,

mobilisation articulaire)

- **Questions / Réponses et échanges avec les participants**
  - Partage d'expériences et de bonnes pratiques
  - Réponses aux interrogations des agents

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les impacts de la sédentarité, mettre en œuvre des gestes simples pour l'éviter et s'engager dans une démarche de prévention active de leur santé.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.