Programme de l'intervention

ATELIER : Sport adapté en entreprise

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier interactif explore les bienfaits du sport adapté en milieu professionnel. Il offre des solutions pratiques pour une meilleure vitalité et une prévention efficace des risques liés à la sédentarité.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les bénéfices du sport adapté en entreprise
- Identifier des pratiques simples et accessibles pour tous
- Expérimenter des outils concrets pour une mise en œuvre immédiate

Déroulé de l'atelier :

- Accueil et brise-glace
- Le sport adapté en entreprise : pourquoi et pour qui
- Les bénéfices concrets pour la santé et la performance
- Quiz interactif : Vrai/Faux sur l'activité physique
- Démonstration et pratique d'exercices simples au bureau
- Présentation d'outils et de ressources
- Échanges et partages d'expériences
- Plan d'action personnel : mes engagements

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les avantages du sport adapté, choisir des activités pertinentes et les intégrer facilement dans leur journée de travail.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel