Programme de l'intervention

ATELIER : Fitball

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose une approche ludique et efficace pour découvrir les multiples usages du Fitball. Il vise à améliorer la posture, l'équilibre et le renforcement musculaire.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les bienfaits du Fitball pour la santé
- Expérimenter des exercices pratiques et simples
- Intégrer le Fitball dans sa routine professionnelle

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

- Accueil et présentation de l'atelier
- Qu'est-ce que le Fitball ? Bref rappel des connaissances et des bienfaits (posture, renforcement, équilibre)
- Quiz interactif sur les idées reçues et les avantages du Fitball
- Démonstration et pratique d'exercices d'échauffement avec le Fitball
- Exercices de renforcement musculaire (abdominaux, dos, jambes)
- Exercices d'équilibre et de proprioception
- Utilisation du Fitball comme siège actif au bureau
- Échanges et questions-réponses
- Synthèse et conseils pour une pratique autonome

À la fin de cet atelier, vos agents sauront utiliser le Fitball pour améliorer leur bien-être physique et prévenir les troubles musculo-squelettiques.

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.