Programme de l'intervention

CONFERENCE : Impact du sport sur le sommeil

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cette conférence explore l'impact du sport sur la qualité du sommeil. Elle propose des stratégies simples pour intégrer l'activité physique à votre quotidien.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les liens entre sport et sommeil
- Identifier les bonnes pratiques pour un sommeil réparateur
- Acquérir des outils pour intégrer le sport à sa routine

Déroulé de la conférence :

- **Introduction : Le sommeil, pilier de notre santé**
  - Importance du sommeil pour la performance et le bien-être
  - Constat : les troubles du sommeil, un enjeu majeur
- **Le sport et le sommeil : une relation complexe mais bénéfique**
  - Mécanismes physiologiques : comment le sport agit sur le sommeil (température corporelle, hormones, stress)
  - Types d'activités physiques et leurs effets (aérobie, renforcement, relaxation)
  - Le timing de l'activité physique : quand faire du sport pour bien dormir
- **Exercice pratique : Quizz interactif "Mon profil Sport & Sommeil"**
  - Évaluation des habitudes actuelles et sensibilisation
  - Discussion sur les résultats et les idées reçues
- **Stratégies concrètes pour un sommeil réparateur**
  - Recommandations d'activités physiques adaptées
  - Conseils pour la gestion de l'intensité et de la durée
  - L'importance de la régularité
- **Outils et ressources pour aller plus loin**
  - Présentation d'applications et de programmes (dont Vivoptim pour les adhérents MGEN)
  - Conseils pour créer sa routine personnalisée
- **Temps d'échange : Questions / Réponses**
  - Partage d'expériences et de bonnes pratiques
  - Réponses aux interrogations des participants
- **Conclusion : Votre plan d'action personnel**
  - Synthèse des points clés

- Incitation à l'action et au maintien des bonnes habitudes

À la fin de cette conférence, vos agents sauront comment le sport influence positivement leur sommeil et comment adopter des habitudes saines pour optimiser leur récupération.

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.