Programme de l'intervention

ATELIER : Pratiquer l'éveil musculaire

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose propose une immersion dynamique dans l'éveil musculaire. Il combine théorie concise et exercices concrets pour une application immédiate.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les bienfaits de l'éveil musculaire sur la santé et la productivité
- Expérimenter des exercices pratiques et simples à reproduire au quotidien
- Acquérir des outils concrets pour intégrer l'activité physique dans sa routine

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et de ses objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre l'éveil musculaire : les fondamentaux**
  - Rappel des connaissances : Pourquoi bouger ? Les bénéfices physiologiques et psychologiques
  - Les risques de la sédentarité : chiffres clés
  - Quizz interactif sur les idées reçues et les bonnes pratiques
- **Pratique guidée : votre routine d'éveil musculaire** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - Échauffement doux : respiration, mobilisation articulaire
  - Exercices d'étirement : cou, épaules, dos, jambes
  - Exercices de renforcement léger : posture, gainage
  - Micro-pauses actives : exemples concrets à réaliser au bureau
  - Démonstration et pratique collective
- **Intégrer l'éveil musculaire au quotidien**
  - Discussion : Quand et comment intégrer ces pratiques ?
  - Partage d'expériences et d'astuces entre participants
  - Présentation d'outils et ressources complémentaires
- **Questions-réponses et conclusion**
  - Synthèse des points clés
  - Évaluation rapide de l'atelier

À la fin de cet atelier, vos agents sauront intégrer des routines d'éveil musculaire efficaces pour améliorer leur bien-être physique et mental au travail.

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.