

OBJECTIFS

- Être capable d'appréhender les bénéfices de l'activité physique et risques de l'inactivité physique pour ma santé.
- Être capable d'augmenter mon niveau d'activité physique quotidien (à la maison et au travail)

PROGRAMME

• Séquence 1

Un peu de théorie

Sédentaire ou Inactif ? De quoi parle-t-on ?

Que savons-nous des bienfaits de l'activité physique ?

L'intérêt de l'activité physique - physiologique, psychologique, pour certaines pathologies, ...

Les recommandations en activité physique

Les risques liés à la sédentarité ou à l'inactivité physique

Comment lutter contre la sédentarité au quotidien ? (maison, travail, lors de mes déplacements)

Comment me remettre en activité ?

Les outils existants (évaluation, suivi, accompagnement)

Les acteurs existants pour l'accompagnement

• Séquence 2

Mise en pratique

Évaluation de mes capacités

Présentation de matériels et de son utilisation (à la maison, au bureau, en salle)

Adaptations et Création de ma routine personnelle / de mon programme

POINTS FORTS

Cette formation vous permettra :

- de développer vos connaissances en lien avec l'activité physique et votre santé
- d'évaluer vos capacités
- de mettre en pratique des activités
- de réfléchir à un programme personnalisé

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant augmenter son niveau d'activité physique et préserver sa santé à la maison et au travail.

Toute personne avec un temps journalier assis important.

PRÉREQUIS

Que vous soyez sportif/ve ou non, en télétravail ou non, ... cette formation est pour vous !

LIEUX DE FORMATION

UFR Sciences Fondamentales et Appliquées – Département STAPS
57070 Metz

ou sur le lieu de travail

DATES

Sur demande

Formation pouvant se faire au sein d'une entreprise pour un groupe

DURÉE

2 séquences sur 1 journée
7h au total

TARIF

Inter entreprise : 700 €
Sur devis en intra

Responsable pédagogique : Dr. Matthieu CASTERAN - Ph.D.
Maître de Conférences
Responsable des formations de Licence STAPS Université de Lorraine et Licence APAS – Metz
Chercheur associé au Laboratoire Lorrain de Psychologie et Neurosciences de la dynamique des comportements (2LPN)

Contact : Valérie FAURE
Responsable formation continue
03 72 74 89 08
scifa-fc-contact@univ-lorraine.fr