

Lutter contre la sédentarité et promouvoir l'activité physique

Santé publique

PUBLIC

- Médecin du travail
- Infirmier-ère en santé au travail

INTERVENANTS

Médecin du travail Référent
Lutte contre la Sédentarité et
Promotion de l'Activité Physique

SESSIONS INTER-ENTREPRISES

DURÉE

1 jour

DATES

[Télécharger le calendrier](#)

LIEU

Locaux de l'ASTI, à Toulouse

TARIF

[Télécharger le calendrier](#)

SESSIONS INTRA-ENTREPRISE

Un besoin spécifique ? Élaborons ensemble un programme sur-mesure

Accessibilité - PSH

- Locaux de l'ASTI accessibles PMR
- Merci de nous contacter pour évaluer les possibilités d'adaptation

Certifications

- Certification Qualiopi délivrée à l'ASTI au titre de la catégorie « Actions de formation »



VOS CONTACTS

Nos chargés de formation sont à votre écoute

Tél. : 05 34 63 84 30

E-mail : formation@ast-i.org

Adresse : 14, rue Michel Labrousse - 31100 Toulouse

Objectifs

- S'approprier les recommandations nationales en matière de prévention de la sédentarité
- Être en mesure de proposer des actions de prévention collectives et individuelles dans des collectifs de travail
- Connaître la Prescription d'Activité Physique Adaptée

Programme

Matin : Lutte contre les postures sédentaires - Des actions de prévention collective

- Contexte et définition
- Mécanismes physio-pathologiques des postures sédentaires et risques pour la santé
- Recommandations nationales
- Repérage (FE-DUER) et analyse
- Prévention avec mesures organisationnelles à zéro euro et mesures techniques (mobiliers actifs)
- Exemple d'actions de prévention collective à déployer (support vidéo)
- Efficacité de ces mesures collectives : revue de littérature

Après-midi : Promotion de l'Activité Physique - Des actions de prévention individuelle

- Contexte et définition : Activité Physique / Inactivité Physique
- Recommandations nationales- Références scientifiques
- Ordonnance de prévention
- Agir en prévention primaire, secondaire et tertiaire (témoignages vidéos)
- Prescription d'Activité Physique Adaptée par les médecins et Repérage des profils à risque de désinsertion médico professionnelle par les IDEST
- Connaissance du réseau sport santé territorial

Pré-requis

Pas de pré-requis

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques en interaction avec les participants
- Documents, supports vidéos
- Etudes de cas
- Pausés actives - quizz - modèles d'actions collectives - temps d'échanges et discussions en mouvement

Suivi et modalités d'évaluation

Auto-évaluation et analyse de cas

Délai d'accès à la formation

Session en intra-entreprise : mise en œuvre possible sous 1 mois à compter de la date de signature du contrat

Envie d'être informé de nos prochaines sessions de formation ?

- [Lettre d'information](#) de l'ASTI
- Page [LinkedIn](#)
- Site internet <https://ast-i.org>