



Atelier : ACTIVITÉ PHYSIQUE – SPORT SANTÉ

Durée :

1 heure – atelier régulier ou ponctuel, format adaptable selon les besoins de la structure

Lieu de l'atelier :

Présentiel en entreprise, centre de formation ou distanciel via visioconférence

Profil de l'intervenante:

Alina OPREA, éducatrice sportive et experte en sport santé et prévention en milieu professionnel, intervenante auprès de particuliers et de professionnels. Elle dispose d'une expérience significative en rééducation locomotrice, notamment en milieu hospitalier, et intervient depuis de nombreuses années sur les thématiques de santé au travail, prévention des troubles musculosquelettiques (TMS), activité physique adaptée et conception pédagogique d'ateliers. Son approche allie connaissances biomécaniques, pédagogie active et adaptation aux contraintes réelles des postes de travail, quel que soit le secteur d'activité.

Contexte :

La sédentarité, les postures prolongées, les gestes répétitifs et la charge physique ou mentale sont aujourd'hui des facteurs majeurs de douleurs chroniques, fatigue, baisse de vigilance et absentéisme. L'activité physique adaptée en entreprise constitue un levier efficace et reconnu pour préserver la santé des salariés, prévenir les pathologies liées au travail et améliorer durablement le bien-être et la performance collective.

À qui s'adresse cet atelier :

Atelier particulièrement recommandé pour l'ensemble des secteurs, y compris les environnements de bureau et administratifs, ainsi que les secteurs exposés à des contraintes physiques spécifiques : bâtiment, logistique, transports, industrie, collectivités territoriales, services techniques, établissements médico-sociaux, commerces, services, etc

Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Les exercices sont adaptés aux capacités de chacun, quel que soit l'âge ou la condition physique.

Objectifs :

- Prévenir les douleurs musculosquelettiques et les troubles liés à la sédentarité
- Améliorer la posture, la mobilité articulaire et le tonus musculaire



- Réduire les tensions corporelles et la fatigue physique
- Favoriser une meilleure conscience corporelle au travail
- Encourager l'adoption de gestes simples pour préserver sa santé au quotidien
- Contribuer à la qualité de vie au travail et à la performance durable

Format de l'atelier

Cet atelier peut être totalement pratique, centré sur des séances d'activité physique adaptées à la demande du client, sans passer par un programme théorique détaillé. Les exercices sont ajustés selon le profil des participants, le poste de travail et le contexte de l'entreprise, pour maximiser les bénéfices sur la santé et la performance.

Programme :

1. ACTIVITE PHYSIQUE ET SANTE AU TRAVAIL

Notions clés du sport santé
Bénéfices de l'activité physique régulière en milieu professionnel
Lien entre mouvement, prévention et performance durable

2. COMPRENDRE LE CORPS AU TRAVAIL

Fonctionnement de l'appareil locomoteur
Postures de travail et impacts sur le corps
Facteurs de risque liés aux gestes répétitifs et aux positions prolongées

3. PREVENIR LES DOULEURS ET LES TMS

Identifier les zones de tension les plus sollicitées
Principes de prévention des troubles musculosquelettiques
Ajustements simples et gestes protecteurs au quotidien

4. MISE EN PRATIQUE – EXERCICES ADAPTES

Mobilité articulaire douce
Renforcement musculaire léger et fonctionnel
Étirements ciblés
Exercices de relâchement et de récupération
Conseils pour intégrer le mouvement dans la journée de travail

Contactez-moi pour concevoir et animer cet atelier sport santé au sein de votre structure, en lien avec vos réalités de terrain et vos objectifs de prévention.