

FORMATION

LA FRESQUE DE LA SÉDENTARITÉ

*Comprendre pour prévenir, changer nos
habitudes, préserver notre santé.*

Santé & Bien-être au travail





LA SÉDENTARITÉ : UN ENJEU MAJEUR DE SANTÉ AU TRAVAIL

Au bureau, les journées s'enchaînent assis devant l'écran, parfois penché, souvent immobile, et ce sont toujours les mêmes zones, qui entraînent fatigue et inconfort au fil des journées.

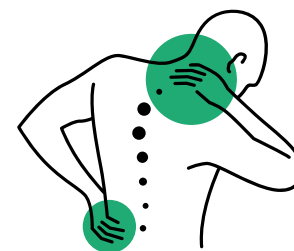
Un employé de bureau passe en moyenne
+ 7 heures par jour assis *

Impacts

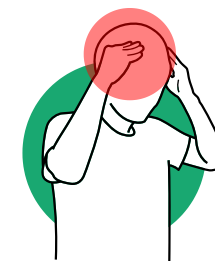
- Troubles musculosquelettiques
- Fatigue et stress
- Maladies métaboliques
- Baisse de vigilance et de performance



Raideurs
épaules

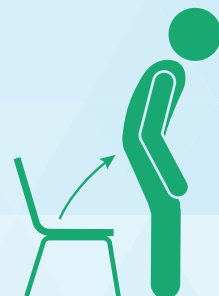


Inconfort
prolongé



Santé
mentale

Pourquoi former vos équipes à la lutte contre la sédentarité ?



80 % des salariés ont un poste sédentaire

Former, c'est protéger la santé des équipes

UN ENJEU DE SANTÉ... ET DE PERFORMANCE

- La sédentarité est devenue un risque majeur en entreprise
- Elle contribue à l'augmentation des TMS, de la fatigue et des douleurs chroniques
- Les postes tertiaires sont particulièrement concernés

UN LEVIER CONCRET DE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

- Améliorer le confort au quotidien
- Favoriser l'énergie, la concentration et l'engagement
- Répondre aux attentes croissantes des collaborateurs

AGIR EN PRÉVENTION PLUTÔT QU'EN CORRECTION

- Réduire les coûts liés à l'absentéisme et aux arrêts de travail
- Limiter l'apparition de troubles musculo-squelettiques
- Renforcer une culture de prévention durable

FORMER DES RÉFÉRENTS

- Identifier des relais engagés au sein de l'entreprise
- Développer une expertise interne sur la sédentarité
- Comprendre les enjeux santé, QVT et performance



- 87 % des maladies professionnelles = TMS
- 3.300 € coût moyen par salarié touché / an
- Absentéisme élevé sur métiers du tertiaire

Une journée pour former vos référents

Formation immersive et participative avec la Fresque de la Sédentarité ...™

- **Fresque collaborative (45 cartes)**

Comprendre les mécanismes et impacts de la sédentarité

- **Atelier participatif**

Échanger, partager les réalités terrain, co-construire des actions

- **Test de solutions concrètes**

Mobilier actif, design actif, aménagements simples à déployer

Objectif : **Repartir avec des clés, des outils et des solutions applicables dès le lendemain.**

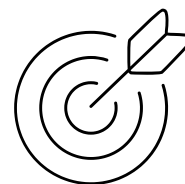


Un plan d'action concret et durable



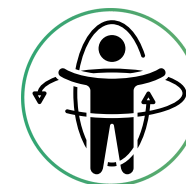
À l'issue de la formation, les référents repartent avec :

- **Actions à court terme**
Activations rapides, mises en place immédiates
- **Actions à moyen terme**
Organisation, ajustement des usages, engagement
- **Actions à long terme**
Transformation durable des environnements et des pratiques



Une stratégie

- Feuille de route claire
- Identification des relais et des priorités
- Communication interne structurée



Un suivi

- accompagnement sur 6 mois
- Sécuriser la mise en œuvre
- Ajuster les actions
- Maintenir la dynamique

LE MOBILIER ACTIF

mis à disposition pendant **6 mois**



- Vélo bureau
- Tabouret dynamique
- Table assis-debout



Design et praticité

Conçue pour s'intégrer parfaitement aux environnements de travail, le mobilier actif allie robustesse, ergonomie et confort.



Solution innovante

Mobilier qui s'intègre dans une démarche RSE.



Flexibilité & modularité

Un mobilier actif pensé pour transformer chaque espace en zone de mouvement, sans contrainte d'aménagement.



Prévention des TMS

Un poste ajustable et actif qui contribue à réduire la fatigue physique et à prévenir les TMS au quotidien.



Pour chaque apprenant

La box **Stop sédentarité**

Chaque participant repart avec sa Box Sédentarité, conçue pour prolonger l'apprentissage et passer immédiatement à l'action.

Caractéristiques techniques

- Un support pédagogique de la Fresque
- Des objets pratiques pour intégrer le mouvement au quotidien
- Des exercices simples à mettre en place au bureau
- Un carnet d'auto-évaluation des habitudes

- Favoriser l'appropriation personnelle
- Encourager l'autonomie
- Ancrer durablement les nouvelles pratiques





Contact

77 rue de Charonne

75011 Paris

tel : 01 42 18 16 67

contact@neovaconsulting.com

www.neovaconsulting.com