



Evaluation condition physique - bilan diététique

SANTÉ DES ACTIFS : MODULE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'accroissement du travail sédentaire tend aujourd'hui à priver une majorité d'individus d'une stimulation physique nécessaire à leur santé et leur bien-être.

Pratiquer quotidiennement une activité physique d'au moins 10 minutes entraîne des bénéfices pour la santé. Or 42% des Français ont une pratique inférieure à ses recommandations.

Il est donc temps d'agir et notamment sur le lieu de travail des Français où le temps passé représente une fraction importante de la vie quotidienne des salariés.

OBJECTIFS

- Evaluer la condition physique et le niveau d'activité physique ;
- Echanger sur les motivations à « bouger » davantage et à manger équilibré ;
- Orienter vers les clubs proposant une activité physique adaptée.

DÉROULEMENT

Individuel ou collectif (7 à 12 maximum)

2 ateliers obligatoires

- Evaluation de la condition physique (15 min)
- Bilan de l'activité physique (15 min)

1 atelier optionnel

- Entretien diététique (15 minutes)

INTERVENANTS

Chargé(e) de prévention santé de la
Mutualité Française Hauts-de-France
Educateur sportif
Diététicienne

PUBLIC

Salariés



DURÉE ET CAPACITÉ D'ACCUEIL

Demi-journée ou journée
25 personnes/demi-journée (collectif)

MATÉRIELS

Collectif : Salle capacité 20 personnes
divisible en 3 zones
Individuel : 2 salles (8 personnes et 5
personnes)
Prises électriques – Tables- Chaises



TARIF INDICATIF

Demi-journée : 685 € /25 personnes
925 € avec option Diététique