



INFORMATION QVT . MODULE 1

Geste et posture

DEMI - JOURNÉE

Prendre soin de son corps au quotidien pour prévenir les tensions, améliorer sa posture, gagner en énergie et en confort au travail.

Des routines simples et efficaces à intégrer facilement dans la journée.

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du corps et les impacts de la sédentarité
- Apprendre à réaliser un réveil musculaire adapté au début de la journée
- Travailler la posture pour prévenir les douleurs et améliorer le confort au travail
- Découvrir et pratiquer des étirements efficaces pour relâcher les tensions
- Repartir avec des routines simples à intégrer facilement au quotidien

PROGRAMME

Séquence	Contenu
Accueil	Tour de table • Attentes • Présentation du programme et des objectifs
Comprendre	Anatomie et fonctionnement du corps • Effets de la sédentarité • Douleurs et tensions L'importance du mouvement, de la posture et de la récupération
Réveil musculaire	Routine complète de réveil musculaire : mobilisations articulaires • Activations musculaires Exercices de respiration • Routine à reproduire au quotidien
Travail de posture	Les bases d'une bonne posture au bureau • Posture assise et debout • Ajustement du poste de travail Exercices pratiques • Auto-évaluation et corrections
Stretching	Étirements des principales chaînes musculaires • Relâchement des tensions Exercices de respiration et de relaxation • Routine de fin de journée
- Pause -	
Connaître son corps	Écoute des sensations • Repérer les zones de tension • Adapter les exercices à ses besoins Signaux d'alerte et prévention des douleurs
Agir	Construire sa routine personnalisée : réveil, posture, stretching • Conseils pratiques au quotidien Plan d'action individuel
Clôture	Bilan de la session • Évaluation • Remise d'un livret participant

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques simplifiés • Démonstrations • Exercices guidés • Corrections individuelles
Supports visuels • Échanges en groupe • Fiches routines pratiques • Livret participant inclus

MODALITÉS

Durée	Participants	Délai d'accès	Tarif
3 heures	20 max	7 jours min	Nous consulter

Intervention sur- site • Accessible à tous • Aucun prérequis • Tenue confortable conseillée Auto-évaluation en début et fin de session • Questionnaire de satisfaction