



# LES FORMATIONS ENTREPRISES

[www.sungym-aix.fr](http://www.sungym-aix.fr)

# ÉDITO

La santé des collaborateurs est un enjeu majeur pour les entreprises en quête de performance globale et de développement durable .

Agir en faveur d'actions de prévention santé va permettre aux salariés d'améliorer leur bien-être physique, psychique et social.

Les études montrent que ces actions entraînent une image positive, une meilleure communication et une atteinte rapide et efficace des objectifs fixés.



# Le Sun Gym conçoit des formations sur mesure

- **Le conseil** : Il peut être stratégique, créatif et organisationnel sur le fond comme sur la forme, sur les messages et leur valorisation, sur la mise en scène et l'établissement du programme
- **La logistique** : Parce que chaque demande est unique, nous garantissons un service sur mesure et une prise en charge totale de la formation
- **La réalisation** : Encadrement, briefing et formation par des spécialistes des thématiques abordées.
- **La coordination** : Gérer l'ensemble des prestations et des prestataires



# L'expertise du Sun Gym Club

Depuis 1986, le Sun Gym Club représente un microcosme où tout est sport, fun, bien-être et convivialité.

Un égo-système de 1500m<sup>2</sup>, avec pas moins de 6 espaces sports-santé, pour se dépasser, se ressourcer, se retrouver ou se découvrir.

Un accompagnement ultra personnalisé, méthodes innovantes, disciplines revisitées, équipe dédiée d'éducateurs spécialisés en activités physiques adaptées et de docteurs en sciences du sport et de la santé...

# 1

## NOTRE MISSION

Nous concentrer sur les besoins et les attentes pour permettre d'atteindre les objectifs en exprimant le meilleur de soi-même.

# 2

## NOTRE AMBITION

Susciter et atteindre l'épanouissement personnel.  
Développer l'esprit d'équipe, la cohésion d'un groupe.  
Dynamiser, coacher, former une équipe qui se connaît ou non.  
Créer du lien entre les personnes.

# 3

## NOTRE MÉTHODE

Une prise en compte millimétrée de chacune des caractéristiques personnelles, des goûts et objectifs individuels.

# NOS 4 MODULES DE FORMATION

## LA GESTION DU STRESS

Le stress au travail peut avoir plusieurs visages : surcharge, manque d'autonomie, conflit, déséquilibre entre la vie personnelle et le travail... Être sous pression sans relâche peut causer bien des maux psychologiques. Mais il est possible de ne pas craquer sous le stress. Des solutions existent et elles concernent autant les salariés que les managers.

## LES GESTES ET POSTURES

Lorsque les Manutentions Manuelles ou les postures à risque ne peuvent être évitées, il est important de former les employés aux Gestes et Postures de travail spécifiques.

## GÉRER LA FATIGUE

Etre capable de minimiser le risque d'apparition de fatigue et le risque physique lié à son environnement de travail devient un élément central à une bonne gestion de sa vie professionnelle et personnelle.

## L'HYGIENE DE VIE

De nos jours, être maître de sa santé revêt un intérêt important dans plusieurs domaines. D'un point de vue personnel, cela permet d'accomplir ses passions en profitant pleinement de son potentiel physique, mental et émotionnel.

D'un point de vue professionnel, appliquer les techniques d'amélioration de son capital santé réduit le risque de dépression, d'anxiété et de stress, améliore sa mémoire et sa concentration.

# NOTRE METHODE PEDAGOGIQUE

La pédagogie utilisée est une pédagogie active qui s'appuie sur une progression parfaitement adaptée aux mécanismes de formation professionnelle, et qui alterne :

Une activité de découverte où le participant présente la connaissance des pré-requis et ses représentations dites "pré-scientifiques" sur le thème traité.

Une activité démonstration où le formateur apporte des connaissances en s'adaptant aux pré-requis des apprenants ainsi, il corrige, confirme et complète les connaissances des stagiaires,

Une activité applicative dans laquelle les notions enseignées sont systématiquement appliquées par les stagiaires. Chaque exercice d'application comporte des critères de réussite annoncés aux participants. Cette démarche constitue une évaluation formative constante.

Des documents pédagogiques (supports d'exposé et supports d'exercice ou questionnaires d'autodiagnostic) sont distribués au fur et à mesure de leur exploitation dans la formation afin de :

**La compilation de l'ensemble des documents constitue un dossier complet du stage remis en fin de formation avec l'attestation de stage.**

A la fin de l'intervention, nous nous engageons à évaluer la formation en fonction des objectifs prédéfinis.

# NOTRE ORIGINALITÉ

## **BILAN PHYSIOLOGIQUE\_**

**L'ESPACE BILAN** : UN LABORATOIRE DOTÉ DE TECHNOLOGIES DE POINTES ISSUES DES SCIENCES DU SPORT-SANTÉ.



Toutes nos formations permettent une prise en compte millimétrée de chacune des caractéristiques personnelles par la réalisation d'un bilan complet.

**CAPACITÉS CARDIO-RESPIRATOIRE / PROFIL MUSCULAIRE / PHYSIQUE, MASSE GRASSE / MASSE MAIGRE / MENSURATIONS/ NIVEAU DE STRESS / SOUPLESSE / EQUILIBRE POSTURALE**

**Notre bilan personnalisé est un véritable acquis pédagogique. Il permet une prise de conscience personnelle et de générer de l'auto-motivation pour mettre en œuvre les acquis de formation dans la durée.**

# GESTION DU STRESS



Objectif : Le programme de formation a pour but d'aider les individus à gérer plus efficacement les exigences et contraintes du travail, en améliorant leurs stratégies d'adaptation aux sources de stress et en renforçant leur base physique et mentale.

## LES ACQUIS DE FOMATION

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Gérer ses émotions en situations stressantes.
- Gérer efficacement son stress dans la durée

## DURÉE

3,5 Heure /pers (en groupe)

## NOMBRE DE STAGIAIRES PAR SESSION

De 6 à 12 personnes maximum

## PUBLIC CONCERNÉ :

Tous collaborateurs de l'entreprise de tous les secteurs professionnels

## PRIX DE LA FORMATION

40 euros/stagiaire

Prise en charge par votre OPCA

## PROGRAMME

### QU'EST-CE QUE LE STRESS?

- Stress aigu et stress chronique : bon et mauvais stress?
- Les mécanismes du stress

### ANALYSER SES PROPRES SYMPTOMES LIES AU STRESS

- Reconnaître ses propres symptômes
- Reconnaître et définir ses propres stresser

### LA METHODE DE GESTION DU STRESS BASÉE SUR L'ACTION

- La technique basée sur l'action
- La technique basée sur l'émotion
- Définir un plan d'action
- Mémoriser la situation gagnante

### LA DIETETIQUE

- Définir les apports qualitatifs et quantitatifs en fonction de ses besoins
- Le rôle et les sources de macronutriments : glucides, lipides et protides
- Le rôle et les sources de micronutriments : vitamines et sels minéraux
- Les sucres. Les vrais, les faux ?
- Les gras : Comment les reconnaître? Comment s'y retrouver?
- Créer son guide alimentaire et orienter ses choix

# GESTE & POSTURE



Objectif : Cette formation gestes et postures de travail repose sur une pédagogie et une didactique active, elle instruit les participants sur le fonctionnement de leur corps et permet de maîtriser les principes de sécurité et d'économie d'effort lors des mouvements réalisés dans l'environnement professionnel.

## LES ACQUIS DE FOMATION

- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures;
- Effectuer les gestes et postures appropriées au travail;
- Mesures individuelles à une bonne gestion de son environnement de travail

## DURÉE

3,5 Heure /pers (en groupe)

## NOMBRE DE STAGIAIRES PAR SESSION

De 6 à 12 personnes maximum

## PUBLIC CONCERNÉ :

Tous collaborateurs de l'entreprise de tous les secteurs professionnels

## PRIX DE LA FORMATION

40 euros/stagiaire

Prise en charge par votre OPCA

## PROGRAMME

### APPRÉCIATION DU POSTE DE TRAVAIL

- Analyse du poste de travail & Evaluation des risques de TMS.
- Prise de conscience de la position de travail.

### PRISE DE CONSCIENCE DU SCHÉMA CORPOREL

- Notions succinctes d'anatomie.
- Physiologie et biomécanique du rachis, des membres inférieurs et supérieurs

### APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL

- Démonstration du geste type.
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique.
- Les gestes à éviter.
- Préparer son corps à l'effort et adopter un comportement alimentaire adéquat
- Appliquer une stratégie de récupération orientée sur le système musculo-articulaire

### LA DIETETIQUE

- Définir les apports qualitatifs et quantitatifs en fonction de ses besoins
- Le rôle et les sources de macronutriments : glucides, lipides et protides
- Le rôle et les sources de micronutriments : vitamines et sels minéraux
- Les sucres. Les vrais, les faux ?
- Les gras : Comment les reconnaître? Comment s'y retrouver?
- Créer son guide alimentaire et orienter ses choix

# GERER LA FATIGUE



Objectif : Cette formation a pour objectif de transmettre des apports théoriques permettant de définir la fatigue, de faire un état des lieux des conséquences liées à celle-ci et d'établir un plan d'action efficace.

## LES ACQUIS DE FORMATION

- Causes et conséquence de la fatigue
- Gestion des risques liés à la fatigue
- Contre mesures individuelles à la fatigue

## DURÉE

3,5 Heure /pers (en groupe)

## NOMBRE DE STAGIAIRES PAR SESSION

De 6 à 12 personnes maximum

## PUBLIC CONCERNÉ :

Tous collaborateurs de l'entreprise de tous les secteurs professionnels

## PRIX DE LA FORMATION

40 euros/stagiaire

Prise en charge par votre OPCA

## PROGRAMME

### DÉFINITION DE LA FATIGUE ET DU SOMMEIL

- Les facteurs qui impliquent une fatigue au travail
- L'horloge biologique & rythmes circadiens
- Les besoins de sommeil

### LES RISQUES LIÉS AU MANQUE DE SOMMEIL

- Risques pour la sécurité au travail
- Conséquences pour la santé & pour le lien social

### GESTION DES RISQUES LIÉS À LA FATIGUE

- Evaluation des risques
- Mesures et plan d'action pour maîtriser les risques
- Stratégies de prévention des effets de la fatigue

### CONTRE-MESURE INDIVIDUELLES À LA FATIGUE

- Obtenir le sommeil nécessaire
- Les habitudes saines de sommeil

### LA DIETETIQUE

- Définir les apports qualitatifs et quantitatifs en fonction de ses besoins
- Le rôle et les sources de macronutriments : glucides, lipides et protides
- Le rôle et les sources de micronutriments : vitamines et sels minéraux
- Les sucres. Les vrais, les faux ?
- Les gras : Comment les reconnaître? Comment s'y retrouver?
- Créer son guide alimentaire et orienter ses choix

# L'HYGIENE DE VIE



Objectif : Le programme de formation a pour but d'aider les individus à améliorer leur bien-être au quotidien, à gérer plus efficacement les exigences et contraintes du travail.

## LES ACQUIS DE FOMATION

- Améliorer sa qualité et son hygiène de vie
- Maitriser les facteurs qui régissent son capital santé
- Un rapport détaillé de la condition physique et émotionnelle
- Un plan d'action individualisé
- Gérer son stress dans la durée
- Gérer sa fatigue au quotidien
- Prévenir le risque de Troubles Musculo-Squellétiques
- Adopter une diététique cohérente

### DURÉE TOTALE : 216h étalé sur 3 mois

2h / personne en binôme

24h/personne en groupe

### NOMBRE DE STAGIAIRES PAR SESSION COLLECTIVE

De 6 à 12 personnes maximum

### PUBLIC CONCERNÉ :

Tous collaborateurs de l'entreprise de tous les secteurs professionnels

### PRIX DE LA FORMATION

190 euros/stagiaire

Prise en charge par votre OPCA

## LES ETAPES DU PROGRAMMES

1

### UN BILAN COMPLET

Niveau de stress, fatigue, capital musculaire, niveau cardio-respiratoire, amplitude articulaire

2

### SESSIONS DE FORMATION

Acquérir les techniques de gestion du stress et du niveau de fatigue, maitriser ses gestes au quotidien et adopter une diététique cohérente

3

### SESSIONS D'ACTIVITES ADAPTÉES

Accès à des sessions d'activité physiques adaptés et de relaxation pour maitriser les techniques à long terme et ancrer des habitudes positives d'hygiène de vie

# L'HYGIENE DE VIE



Objectif : Le programme de formation a pour but d'aider les individus à améliorer leur bien-être au quotidien, à gérer plus efficacement les exigences et contraintes du travail.

## PROGRAMME

### SEMAINE 1

- 1<sup>er</sup> Bilan physiologique
- Prise de rdv (1h en session binome)

### SEMAINE 2

- Session d'activité physique adaptée « Cardio-respiratoire » (1h en session collective)
- Module Stress I (2h en session collective)

### SEMAINE 3

- Session maitrise des technique de relaxation « Yoga » (1h en session collective)
- Module Fatigue I (2h en session collective )

### SEMAINE 5

- 1 sessions d'activité physique « capital musculaire » (1h en session collective)
- Module Gestes et Postures I (2h en session collective)

### SEMAINE 6

- 1 sessions d'activité physique « Equilibre postural » (1h en session collective)
- Module Diététique I (2h en session collective)

## PROGRAMME

### SEMAINE 7

- Session d'activité physique adaptée « Cardio-respiratoire » (1h en session collective)
- Module Stress II (2h en session collective)

### SEMAINE 8

- Session d'activité physique adaptée « Equilibre postural » (1h en session collective)
- Module Fatigue II (2h en session collective)

### SEMAINE 9

- Session maitrise des technique de relaxation « Yoga » (1h en session collective)
- Module Diététique II (2h en session collective )

### SEMAINE 10

- 1 sessions d'activité physique « capital musculaire » (1h en session collective)
- Module Gestes et Postures II (2h en session collective)

### SEMAINE 11

- Bilan physiologique de sortie
- Prise de rdv (1h en session binome)