

## ACTIVITE PHYSIQUE ET BIEN-ETRE AU TRAVAIL

### PUBLIC VISÉ

Tout public  
Plan de développement des compétences

### LE + DE LA FORMATION

Cette formation répond aux demandes des individus et des entreprises qui se dirigent de plus en plus vers des pratiques orientées, vers le bien-être et la pratique d'échauffements de différentes sortes.

### DUREE

Durée en centre : 7 heures  
Durée hebdomadaire moyenne :  
7h / semaine

### DATES PREVISIONNELLES

Session ouverte toute l'année.

### LIEUX DE FORMATION

Greta Seine-et-Marne  
Centre de NOISIEL  
89 cours des roches  
77186 NOISIEL

### CONTACT

Greta Seine-et-Marne  
Cecile Chicheportiche  
Tél : 01 60 17 19 80  
greta77@ac-creteil.fr  
Réfèrent handicap :  
Nelly Cornolo

### TARIFS

Prix tarif public maximum :  
Forfait parcours mixte :  
130,00 €.

Organisme non soumis à la TVA.

[Voir nos conditions générales de ventes](#)

### FINANCEMENTS

Type de financement :  
Plan de développement des compétences

### CODES

NSF : 344

### OBJECTIFS

Savoir organiser ses activités physiques ou sportives au travail.  
Quelles activités d'échauffement utiliser et comment pratiquer seul certaines activités.  
Quels sports choisir selon ses envies et les problèmes physiques

### PRE-REQUIS

Niveau d'entrée : sans niveau spécifique

### POSITIONNEMENT

aucun

### MODALITES D'ADMISSION ET DE RECRUTEMENT

Formation et calendrier organisés avec l'entreprise

### MODALITES PEDAGOGIQUES

Cours du jour  
Période de formation en entreprise.

### CONTENUS

- ▶ Construire un ensemble des exercices adaptés, à pratiquer en journée
- ▶ Exercices de développement de ses ressources physiques
- ▶ Faire le choix d'une activité physique cohérente

### VALIDATION

- ▶ attestation      niveau : sans