

# GYM AT WORK

## INTERVENANT

### Maël Garros

- Responsable secteur Siel Bleu au Travail.
- Siel Bleu propose des ateliers Gym at Work, qui sont des séances d'activités physiques régulières favorisant la prévention santé et le bien-être des professionnels.

Mail : [mael.garros@gmail.com](mailto:mael.garros@gmail.com)

## OBJECTIFS

- Limiter les risques de troubles musculo-squelettiques et d'accidents de travail.
- Réduire les effets négatifs du stress : détente et relaxation physique et psychologique.
- Améliorer la condition physique et la posture.
- Favoriser les changements de comportement : utilisation sécuritaire du corps dans les gestes de travail.
- Créer une coopération entre collègues.
- Favoriser la pratique d'activités physiques au quotidien sous forme de projet individualisé.

## CONTENU DE L'ATELIER

- Échauffement / Étirement.
- Relaxation musculaire, travail de respiration et détente physique et psychologique.
- Exercices de prise de conscience de son corps.
- Renforcement musculaire.
- Propositions d'exercices à faire seul, au travail et chez soi.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

- Utilisation sécuritaire du corps dans les activités de transferts.
- Diminution du stress et de la fatigue.
- Amélioration de la force musculaire, de la souplesse, de la coordination.
- Convivialité entre collègues.
- Utilisation d'exercices en autonomie.
- Pratique d'activité physique augmentée dans la vie extra-professionnelle.