

Comment la MNT peut-elle accompagner les collectivités pour la mise en place d'une activité physique et sportive pour ses agents ?

Webinaire CNVAS – VYV – MNT – 07/10/2021

Philippe MOLLIERE – responsable prévention



MNT

Être utile est un beau métier

GRUPE **vyv**

1 – lutter contre la sédentarité

Objectif Satisf'Action

UN PROGRAMME COMPLET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

6 semaines pour augmenter son activité physique

OBJECTIFS

Objectif Satisf'Action est un programme complet de 6 semaines autour de la nutrition et l'activité physique qui a pour objectifs de :

- Sensibiliser l'ensemble de la collectivité à la lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique régulière ;
- Favoriser la prise de conscience des effets bénéfiques de la pratique régulière d'activité physique sur la santé et la qualité de vie au travail ;
- Instaurer des changements de comportements auprès des agents ;
- Permettre à la collectivité d'engager une démarche pérenne de qualité de vie au travail par le biais de l'activité physique.

MISE EN ŒUVRE

Ce programme, à personnaliser avec la collectivité, est construit autour de 2 grands axes :

1. Un dispositif de sensibilisation à destination de tous les agents : affiches, signalétiques, newsletters hebdomadaires...
2. L'accompagnement spécifique d'un groupe d'agents volontaire à l'augmentation de leur niveau d'activité physique : carnet de suivi, temps forts permettant le maintien de la motivation...

Être sport avec son corps

QUIZ Activité physique
QUESTIONS

201 Si je fais suffisamment d'activité physique ou sportive, je peux rester assis longtemps sans qu'il y ait d'effet sur ma santé.
 Vrai
 Faux

202 La sédentarité et l'inactivité physique, c'est la même chose.
 Vrai
 Faux

203 Si je ne suis pas capable de faire de l'activité, je n'ai rien que j'en fasse.
 Vrai
 Faux

204 La sédentarité n'a pas beaucoup d'effet sur la santé.
 Vrai
 Faux

205 Je ne veux pas m'inscrire dans un club, je m'entraîne seul.
 Vrai
 Faux

Être sport avec son corps

SWISS BALL
Notice d'utilisation

La MNT est heureuse de vous offrir ce Swiss ball.
Avant de vous en servir, nous vous invitons à lire attentivement ce document d'accompagnement.

QU'EST-CE QU'UN SWISS BALL ?
Après avoir « F1Ball », « ballon de Klein » ou encore « Gymball », le Swiss Ball est un gros ballon qui permet de réaliser des exercices physiques en condition d'instabilité. Utilisé pour tout ou partie d'une séance sportive, il ludique.

rer la condition physique par un renforcement de tous les groupes musculaires profonds. En effet, la recherche permanente d'équilibre permet de renforcer les muscles abdominaux, dos et périnée, appelés également muscles profonds.

un siège de bureau !
Le Swiss Ball n'est pas conçu comme un siège dans le cadre de l'exercice physique. Il exige un mobilier bureautique adapté et l'INRS - Institut National de Recherche et de Sécurité a développé des recommandations pour l'utilisation du Swiss Ball en tant que siège de bureau. Le Swiss Ball ne peut donc pas remplacer votre siège de bureau.

Objectif Satisf'Action
6 semaines
pour retrouver la forme en collectivité.

Prévention

Pendant ma pause de midi, je prends le temps d'aller marcher

... j'en profite pour faire le point sur mon niveau de sédentarité

QUE FAUT-IL SAVOIR SUR LA SEDENTARITE ?
La sédentarité, c'est quoi ? La sédentarité correspond au « temps cumulé, assis ou allongé, pendant d'éveil, au cours duquel la dépense énergétique est égale à celle du repos ». Il s'agit essentiellement de :
• Des activités d'écran : télévision, ordinateur...
• Des déplacements passifs : voiture, train...
La sédentarité est relativement présente dans nos sociétés modernes et a des conséquences néfastes sur la santé.

Suivi au jour le jour
Afin de suivre votre évolution, nous vous invitons à remplir ce tableau, avec votre nombre de pas quotidiens ainsi que la moyenne de la semaine.

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Lundi	Lundi	Lundi
Mardi	Mardi	Mardi
Mercredi	Mercredi	Mercredi
Jeudi	Jeudi	Jeudi
Vendredi	Vendredi	Vendredi
Samedi	Samedi	Samedi
Dimanche	Dimanche	Dimanche
Moyenne	Moyenne	Moyenne

Moyenne C

<https://collectivites.mnt.fr/temoignage/objectif-satisfaction-une-tres-bonne-initiative>

Et pour aller plus loin : le challenge sportif connecté VYV MNT. <https://www.groupe-vyv.fr/services-et-assistance/challenge-sportif-connecte/>



Être utile est un beau métier

2 – agir en santé au travail

Prévenir les Troubles Musculo Squelettiques

ASSOCIER L'INTERVENTION D'UN **KINÉSITHÉRAPEUTE** ET CELLE D'UN **ÉDUCATEUR SPORTIF**, EN PRÉVENTION SECONDAIRE

A AGEN (47) les ATSEM ont bénéficié d'un accompagnement en situation de travail par un kinésithérapeute durant un trimestre avec des bilans individuels, des échanges de pratiques, une formation-action aux gestes professionnels. A la suite, des séances de gymnastique sont venues remettre en mouvement des agents éloignées du sport. Cette action combinée a permis de réduire significativement les arrêts de travail dans ce métier difficile.

<https://collectivites.mnt.fr/actualite/agglomeration-agen-prevention-tms-atsem>

<https://collectivites.mnt.fr/actualite/agglomeration-agen-cours-de-gym-pour-les-atsem>



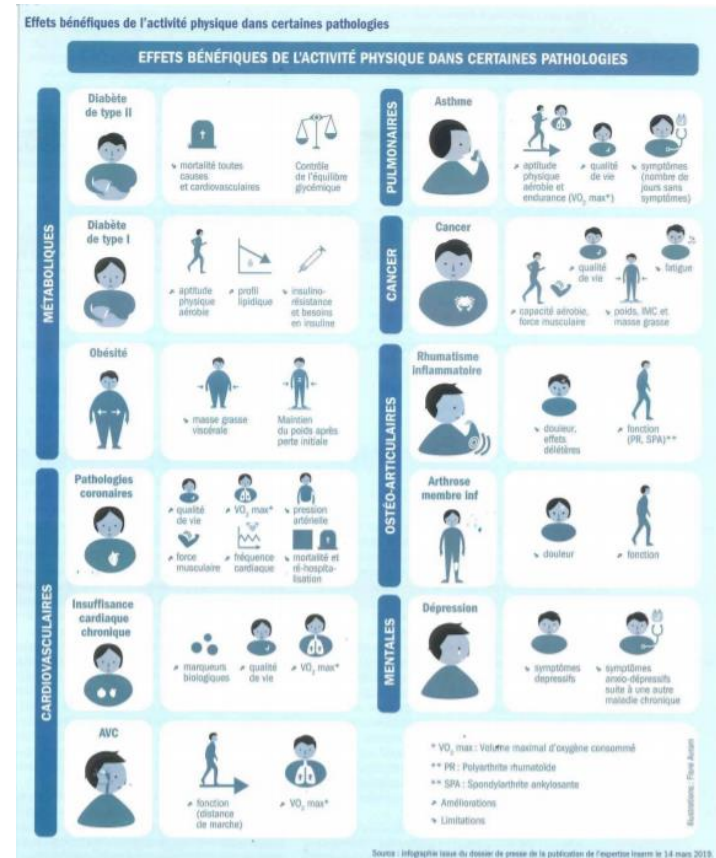
3 – favoriser le maintien et le retour en emploi

L'Activité Physique Adaptée

LE SPORT-SANTÉ, NOUVELLE THÉRAPEUTE DES MALADIES CHRONIQUES AU XXIÈME S. ?

Une action de prévention tertiaire à COLOMIERS (31). Pendant 12 semaines, la MNT a déployé un programme d'accompagnement d'agents revenant d'un arrêt long ou ayant des restrictions de poste. Les effets bénéfiques de l'Activité Physique Adaptée sont largement reconnus pour de nombreuses pathologies. En formant un éducateur sportif à l'APA la collectivité peut poursuivre ce programme pour contribuer à un retour durable en emploi de ses agents.

<https://collectivites.mnt.fr/actualite/activite-physique-adaptee-parcours-experimente-colomiers>





CONTACT

www.collectivites.mnt.fr

0980 980 210

prevention@mnt.fr