

Programme satisfaction

Séances /Activités	Dates	Lieu	Intervenants EAP	Déroulement
Réunion de lancement Evaluation diagnostique	8 novembre 2021 11h00-12h00	CIS Cournon	<ul style="list-style-type: none"> LTN Olivier SIMON ADJ Mathieu FAURE 	Point de situation sur la Condition Physique des agents (Questionnaire) réalisation des groupes Déroulement du dispositif et Accompagnement
Atelier mobilité articulaire Routine d'échauffement	16 novembre 11h00- 12h30	CIS Cournon	<ul style="list-style-type: none"> LTN Olivier SIMON SGT Aurélien BEAUDOUIN CCH Joël DACOSTA 	Souplesse et prophylaxie Comment mettre à profit votre souplesse articulaire et musculaire au bénéfice de votre santé et bien être Mettre en place des routines avec des exercices simples
Atelier Pilate/ Yoga	23 novembre 11h00-12h30	CIS Cournon	<ul style="list-style-type: none"> SCH David DUBOST ADC Laurent BADON 	Renforcement musculaire profond et souplesse Comment diminuer certaine douleur lombaire ou dorsale Créer une routine d'éveil musculaire avec le Yoga
Atelier équilibre alimentaire	25 novembre 11h00-12h30	CIS Cournon	MNT + Diététicienne	Gérer son alimentation Trouver le bon équilibre alimentaire Savoir décrypter les étiquettes
Atelier reprise Course à pieds (footing) ou Marche Nordique	30 novembre 11h00-12h30	Plan d'eau de Cournon	<ul style="list-style-type: none"> LTN Olivier SIMON ADJ Mathieu FAURE SGT Aurélien BEAUDOUIN 	Conseils pour une reprise de la course à pied avec un footing en endurance. Initiation à la marche nordique une autre façon de marcher en travaillant la posture et le renforcement musculaire
Bilan intermédiaire	2 décembre 11 h00-12h00	CIS Pont du Château	<ul style="list-style-type: none"> LTN Olivier SIMON ADJ Mathieu FAURE 	Point de situation avec les agents sur le programme
Atelier Relaxation ou « TOP » / sophrologie	7 décembre 11h00-1200	CIS Cournon	<ul style="list-style-type: none"> Expert SOPHROLOGUE ADJ Mathieu FAURE LTN Olivier SIMON CCH Joël DACOSTA 	Comment mettre à profit des exercices de respiration pour se relaxer ou se concentrer. Quelques conseils ou technique d'optimisation du potentiel avec un travail sur la respiration, pour affronter la vie de tous les jours
Atelier SWIS BALL	14 décembre 11h00-12h30	CIS Cournon	<ul style="list-style-type: none"> SCH David DUBOST CCH Joël DACOSTA 	Renforcement musculaire de la chaine postural et dorso-lombaire avec Swiss-Ball Découverte d'Exercices de renforcements musculaire avec une méthode simple le TABATA
Séquence d'évaluation de la formation	16 décembre 11h00-12h00	Sdis 63	<ul style="list-style-type: none"> LTN Olivier SIMON ADJ Mathieu FAURE SGT Aurélien BEAUDOUIN 	Auto-évaluation Progression personnelle ? Et si on refaisait les Tests ? Engagement dans le suivi et l'amélioration de sa condition physique individuelle
Cérémonie de clôture	6 janvier 2022 11h00 – 12h00	Sdis 63	<ul style="list-style-type: none"> LTN Olivier SIMON EAP Disponibles 	

Programme satisfaction