

La MNT accompagne le Sdis 63 dans une démarche de prévention et de santé au travail.

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

- Sensibiliser les agents de la collectivité sur la lutte contre la sédentarité et la promotion de l'activité physique
- Favoriser la prise de conscience sur les effets bénéfiques et la mise en œuvre possible d'une activité physique régulière sur la santé.

**Ce programme permet de participer à la préservation du capital santé et au bien-être au travail des agents.** Il s'adresse aux personnels administratifs, techniques et spécialisés ainsi qu'aux sapeurs-pompiers professionnels hors rang. Les agents participent sur la base du volontariat.



La sédentarité peut être défini comme une faible dépense énergétique couplée à une position assise ou semi-allongée. Les comportements sédentaires sont des comportements où il est noté moins d'une demi-heure d'activité physique par jour et où le sujet passe quasiment tout son temps assis devant un écran (télévision, ordinateur...). Cette sédentarité couplée à une alimentation de plus en plus riche entraîne des effets très néfastes sur la santé : obésité, maladies cardio-vasculaires, cancers, diabète, hypertension...

En revanche, la pratique d'une activité physique régulière procure de nombreux avantages pour la santé ; notamment celui de réduire les risques de développement de maladies ou d'en diminuer les effets.

**Pratiquer une activité physique régulière influe sur la fonction cardio-respiratoire, le métabolisme, l'état osseux, l'état fonctionnel et la prévention des chutes et la dépression.**

Une sensation de bien-être est souvent associée à la pratique d'une activité physique. Outre le bien-être physique comme les articulations plus souples ou les muscles et la posture plus toniques par exemple ; le cerveau sécrète une hormone, l'endorphine, qui agit positivement sur le moral.

**Il est donc important de bouger au travail, dans les déplacements ou dans les loisirs pour pratiquer une activité physique régulière.**

S  
Q  
V  
S  
écurité et  
ualité de  
ie en  
ervice



#SQVS DIS63

# Bientôt dans votre collectivité : *objectif* Satisf'Action

à destination des  
PATS et SHR



> PRÉVENTION

Contactez le  
**Service qualité de vie en service**  
au 04.73.98.80.58  
serviceHSCT@sdis63.fr

Lancement

semaine 1

semaine 2

semaine 3

semaine 4

semaine 5

semaine 6

Objectif Satisf'Action

6 semaines



pour retrouver la forme en collectivité.

Activité	Date/horaires	Lieu	Objectifs
Réunion de lancement	08/11/2021 11 h à 12 h	Sdis 63 - Algéco 2	Présentation du programme
Mobilité articulaire, atelier souplesse	16/11/2021 11 h à 12h30	CIS Cournon-d'Auvergne	Souplesse et prophylaxie
Pilate et Yoga	23/11/2021 11 h à 12h30	CIS Cournon-d'Auvergne	Renforcement musculaire profond/ mobilité/ souplesse
Équilibre alimentaire et nutrition	25/11/2021 11 h à 12 h	Sdis 63 - Algéco 2	Gérer son alimentation
Reprise de la course à pied OU marche nordique	30/11/2021 11 h à 12h30	Plan d'eau de Cournon-d'Auvergne	Reprise de la course à pied ou initiation à la marche nordique
Bilan intermédiaire	02/12/2021 11 h à 12 h	Sdis 63 - Algéco 2	Point de situation/ échanges et partages
Relaxation/ sophrologie	07/12/2021 11 h à 12h30	CIS Cournon-d'Auvergne	Techniques d'optimisation du potentiel et travail sur la respiration
Swis ball	14/12/2021 11 h à 12h30	CIS Cournon-d'Auvergne	Renforcement musculaire
Évaluation du programme	16/12/2021 11 h à 12 h	Sdis 63 - Algéco 2	Évaluation de la progression personnelle/ bilan des 6 semaines
Cérémonie de clôture	06/01/2022 11 h à 12 h	Sdis 63 - Algéco 2	Bilan et remerciements

Les activités seront pratiquées pendant le temps de travail.

Votre participation est **OBLIGATOIRE** à la réunion de lancement, le bilan intermédiaire, l'évaluation de la progression personnelle et la cérémonie de clôture.

Pour les autres ateliers, les inscriptions sont libres mais permettront d'atteindre au mieux vos objectifs.

Une fois l'inscription effectuée, vous devez honorer votre engagement.

Fournir  
**OBLIGATOIREMENT**  
un certifiçal médical

Pour vous inscrire,  
scannez moi

