

# Alimentation et activité physique adaptées aux contraintes de mon travail

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les spécificités et les contraintes physique de son activité
- Apprendre à adapter son alimentation à ses besoins énergétiques et ses horaires de travail
- Intégrer l'activité physique dans sa journée de travail malgré des horaires contraignants
- Mettre en place un plan de prévention personnalisé

## Public cible

- Tout public
- Pas de prérequis

## Formateur

- Expert en prévention des risques professionnels et QVCT

## Personnes en situation de handicap

Contactez Stéphanie Olivier ( Tel : 06 49 22 89 74 ) pour étudier ensemble les possibilités d'adaptation

Performetbien  
4 rue du Capitaine Lemonnyer  
50290 BREHAL  
Siret : 93975178000015  
NDA : 28 50 01 723 50



## Contact

Stéphanie Olivier  
Tel : 06 49 22 89 74  
Mail : [stephanie@performetbien.fr](mailto:stephanie@performetbien.fr)  
[www.performetbien.fr](http://www.performetbien.fr)



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## Durée de la formation

14 heures, en présentiel

## Tarif intra-entreprise

2100 € hors taxes

## Comment participer

### En intra-entreprise :

12 participants maximum par session

Délai : 1 mois avant la prestation afin de définir la date, les modalités et la liste des participants

### En inter-entreprise :

De 4 à 10 participants

Selon calendrier disponible sur demande et sous réserve d'inscription 15 jours avant le début de la session de formation.

La formation se déroulera dans les locaux choisis par le prestataire.

## Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique, formative, sommative (positionnement en entrée et fin de formation, évaluation orale tout au long de la formation et lors des mises en situation)
- Bilan à chaud et à froid (questionnaire google form)

## Suivi de la formation

Attestation de présence à signer chaque demi-journée

Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

# Contenu détaillé :

## Alimentation et activité physique adaptées aux contraintes de travail

### 1 – Comprendre les risques professionnels

Définitions clés : danger, risque, exposition, prévention

Typologie des risques : physiques, chimiques, organisationnels, psychosociaux, routiers...

Cadre réglementaire : obligations de l'employeur et du salarié

Approche intra : partir des réalités du terrain

### 2 – Analyse des contraintes liées à mon métier

Durée du poste, postures, mouvements répétitifs

Contraintes alimentaires : horaires, accès, organisation

Études de cas selon les secteurs d'activité

### 3 – Nutrition adaptée à son activité professionnelle

Bases de l'équilibre alimentaire

Adapter ses apports à son rythme et à son niveau d'activité

Préparer des repas rapides et équilibrés, intégrer des collations

Hydratation : rôle, repères, astuces

### 4 – Activité physique adaptée aux réalités du poste

Test simples de positionnement

Exercices de renforcement musculaire et d'étirement ciblés

Intégration dans la journée de travail : micro-pauses, routines

Travaux pratiques sur poste ou en simulation

### 5 – Gestion du stress et de la fatigue

Techniques de relaxation et respiration

Sommeil, récupération et rythme biologique

Conseils pour limiter l'impact des horaires contraignants

### 6 – Planification personnalisé

Élaboration d'un plan nutritionnel et physique adapté

Suivi, motivation et ajustements

### Optionnel : coaching individuel

En présentiel, visioconférence ou téléphone

Analyse personnalisée de la situation et recommandations ciblées

### Nos recommandations

Pensée pour maximiser l'impact terrain, cette formation se déroule sur deux jours non consécutifs, permettant aux participants de tester, assimiler et adapter les acquis à leur environnement professionnel.

Formation inscrite sur le compte de prévention des stagiaires

### Articulation avec le DUERP

Les horaires atypiques génèrent des risques spécifiques souvent invisibles dans les DUERP : fatigue chronique, troubles du sommeil, stress, déséquilibres alimentaires. Cette formation permet de les identifier, de les documenter et de proposer des mesures concrètes de prévention. Les outils d'analyse, les questionnaires et les plans d'action individuels peuvent alimenter directement la mise à jour du DUERP, en intégrant les risques liés aux rythmes décalés et les solutions adaptées à chaque poste.

### Méthodes pédagogiques

Autoévaluation : repérage des habitudes et contraintes

Ateliers pratiques : exercices, menus, routines

Apports théoriques ciblés : nutrition, activité physique, récupération

Plan d'action personnalisé : planning nutritionnel et physique

Coaching individuel : en présentiel, visioconférence ou téléphone

Perform&Bien