

PROPOSITION AUX ENTREPRISES & COMITES D'ENTREPRISES

Adhésion au Programme

« Bougeons pour lutter contre la sédentarité »

Notre Centre de formation (REMOPA) propose des modules en ligne (elearning) de « gymnastique douce » spécialement adaptés aux salariés qui sont souvent en position statique ou assise de façon prolongée, devant des écrans et de surcroît soumis au stress du travail quotidien.

Le programme en question a pour objectif d'aider à :

- **lutter contre la sédentarité**
- **prévenir des TMS**
- **réduire le stress**
- **contribuer au bien-être**

La formation en ligne est composée d'un livret d'une 100e de pages A4 (avec photos et explications) et de 3 vidéos de 40 minutes au total ; le contenu du programme permet de bouger le corps grâce à la répétition de gestes ciblés entraînant les mains, les bras, les pieds, les jambes et la tête. La méthode (dite REMOPA, pour REappropriation du MOuvement par une Pratique Adaptée) est composée de 52 mouvements.

Ces mouvements sont doux et faciles à reproduire par toutes et tous. Ils peuvent se faire assis ou debout... au bureau (durant les pauses) ou tranquillement à la maison.

Ils ont l'avantage de maintenir une bonne motricité des parties du corps concernées, ce qui constitue un moyen de lutter contre l'inactivité et ses conséquences (raideurs musculaires, douleurs articulaires, arthroses...), de préserver le capital physique le plus longtemps possible ainsi qu'une bonne santé psychique.

La formation en ligne est proposée aux CE à un tarif exceptionnel, ceci afin de faciliter la généralisation d'une vaste campagne intitulée «*Bougeons pour lutter contre la sédentarité* » que REMOPA a lancée en janvier 2018.

La formation est accessible via le site web de REMOPA (<http://www.remopa.fr>) où un « espace privé » est spécialement réservé aux salariés des entreprises (paiement sécurisé et ensuite accès avec mot de passe à la formation en ligne).

En mettant cette formation à disposition de leurs salariés les entreprises contribuent directement à leur bien-être.

En effet, la lutte contre la sédentarité est devenue aujourd'hui une question de santé publique aussi nous encourageons les entreprises à contribuer à sensibiliser leurs employés à cette problématique, et à participer -en mettant cette formation en ligne à leur disposition- à un changement de comportement pour leur apprendre à « mieux se bouger » afin de rester le plus longtemps en forme.

Nous remercions les Entreprises qui ont adhéré au Programme et toutes celles qui vont y adhérer et qui ainsi font profiter leurs salariés des bienfaits d'une vie en mouvement car... comme le rappelle REMOPA "*Le mouvement c'est la vie !*".