

# CŒUR ET TRAVAIL

## EXERCICE PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

### LIEU

**ESPACE TRINITÉ : 3, rue de la Trinité– Paris 9<sup>ème</sup>**

Métros : Trinité (ligne 12) – Opéra (lignes 3 et 8) Chaussée d'Antin (lignes 7 et 9)

Bus : 26, 32, 43, 68 et 81 – Parking : Rue Jean-Baptiste Pigalle – Paris 9<sup>ème</sup>

### DATE ET HORAIRES

**Vendredi 27 mars 2026**

**Déjeuner pris en commun**

9 h00 à 12 h30 et 14 h00 à 17 h30 (soit 7 heures)

### PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Médecins du travail et de prévention - Aucun pré-requis

### OBJECTIF

Connaitre les liens entre activité physique et santé.

Savoir coordonner des actions de prévention par l'activité physique en milieu de travail

### PROGRAMME

#### Matin

- Accueil et présentation du stage
- Évolution du niveau de l'activité physique des populations
- Mécanisme d'action de l'activité physique
- Activité physique en prévention
- Activité physique chez les porteurs de maladie chronique

#### Après-midi

- Prescription de l'activité physique par le médecin.
- Activité physique en entreprise, les outils
- Guide l'ONAPS, comment l'utiliser
- Exemples d'expérience en milieu professionnel

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés théoriques, débats interactifs, études de cas pratiques

### SANCTION DE LA FORMATION

Réalisation d'un pré et post-test par QCM. Bilan de fin de formation avec l'intervenant. Evaluation de la formation à la fois sur la forme et le contenu.

### INTERVENANT

**Dr Sophie DURAND**, cardiologue – service de réadaptation cardiaque – Pôle santé d'Ennery (95)

### RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

**Pr Bernard PIERRE**