**Forum régional inter-fonctions publiques « parlons qualité de vie au travail »**
***CREPS Dijon Bourgogne – jeudi 23 mai 2019***

**14h à 17h : ateliers « sport & santé / ergonomie »**


**Contacts**
**DRDJSCS : Dr Jean-Luc GRILLON,** médecin conseiller **(jean-luc.grillon@jscs.gouv.fr)**
**CDG 21 : Anthony BOM,** Responsable du pôle santé au travail, ergonome **(anthony.bom@cdg21.fr)**
**ARS : Caroline LHOTE,** chargée de mission santé au travail **(caroline.lhote@ars.sante.fr)**


**Nous vous proposons de suivre 4 ateliers construits dans une logique qui vous permettra de récupérer des informations, des outils d'accompagnement, des exemples utiles pour vous lancer dans une démarche sport santé bien-être au sein de votre administration ou d'ajuster, d'améliorer, d'enrichir votre propre dynamique. Chaque atelier dure 15 minutes.**

## 1ER ATELIER : LES OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT D'UNE DÉMARCHE SPORT SANTÉ

**Exemple de la démarche Sport Santé Bien-Etre (SSBE) de la DRDJSCS, en partenariat avec l'ARS, avec présentation des outils d'information et de sensibilisation, d'auto-évaluation et d'accompagnement**

Découvrez une méthode et des outils pour que chaque agent insuffisamment actif puisse construire son projet sportif personnalisé (lutte contre la sédentarité, activités physiques quotidiennes et activités physiques ou sportives structurées). Prendre conscience de soi, de ses besoins, prendre du temps pour faire un bon usage de soi : tels sont les objectifs individuels de l'accompagnement éducatif préventif, thérapeutique ou de renforcement du « bien vivre ensemble » en milieu professionnel qui est proposé.

## 2ÈME ATELIER : LES OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT D'UNE DÉMARCHE SPORT SANTÉ

**Une action concrète pour prévenir la sédentarité au travail : démonstration de swiss ball dans le cadre de l'ergonomie associée des postes de travail**

Protéger son dos au travail par le renforcement de la musculature abdominale et lutter contre la sédentarité… Dans cet atelier, vous bénéficierez des conseils d'un ergonome et d'une démonstration de l'utilisation du swiss ball en milieu professionnel. Vous aurez, grâce à un modèle plastique de rachis, l'explication des effets de la posture dynamique sur swiss ball et de son impact sur la réduction des douleurs.

## 3ÈME ATELIER : LES PARTENAIRES POUR ACCOMPAGNER LES DÉMARCHES SPORT SANTÉ

**Un état des lieux des ressources, en Bourgogne Franche-Comté, pour votre projet sport santé entreprises**

Informez-vous, avec l'étude du Comité Régional Olympique et Sportif (CROS BFC), sur les offres d'appui ou de relais pour préparer votre projet. Identifiez, grâce au réseau CROS/CDOS et à l'Office Régional du Sport, les clubs sportifs de proximité. Découvrez les offres d'Activités Physiques Adaptées pour les personnes inactives atteintes de maladies chroniques et la plateforme ESPASS du Réseau Sport Santé BFC, soutenues par l'ARS et la DRDJSCS.

## 4ème ATELIER : EXEMPLE D'UN PROGRAMME SPORT SANTÉ : L' AVIRON

**Le programme aviron-santé de la Fédération Française d'aviron (FFA) et l'ergomètre Concept 2.**

Découvrez, grâce au club de Dijon, le programme aviron-santé (bateau et Indoor, Préparation Physique Générale) et essayez l'appareil Concept 2 utilisé pour la pratique indoor. Les expertises médicale et technique de la FFA ont été réunies pour le MédicoSport-Santé*, dictionnaire consultable gratuitement sur VIDAL.fr, qui collige la démarche sécurité qualité des 70 fédérations sportives engagées dans le sport santé.