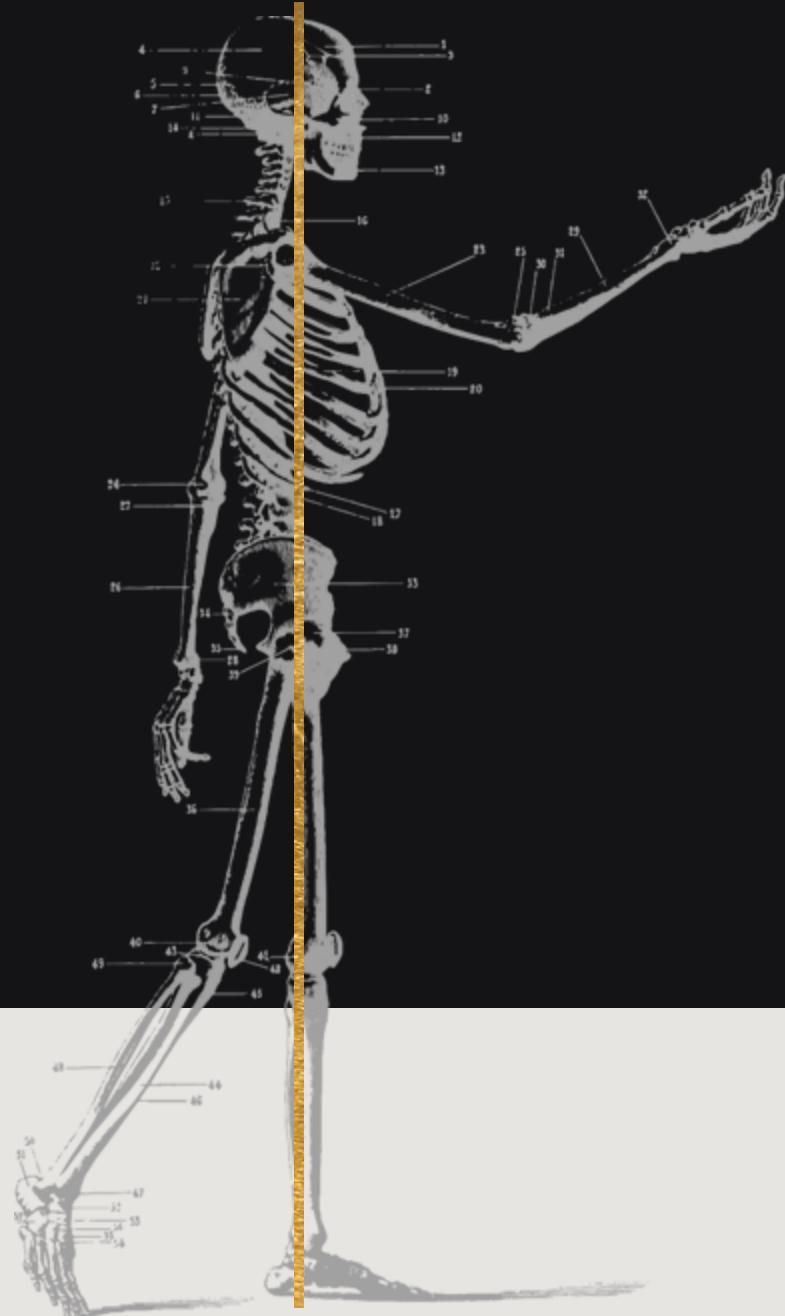


POSTURACTION

LE MOUVEMENT QUI FAIT DU BIEN

Programme éducatif en posturologie pour améliorer la santé et les performances physiques des équipes écoles, des enseignants, des élèves et de leurs familles.



NOUS LE SAVONS, IL FAUT BOUGER PLUS ET MANGER MIEUX

La proportion de personnes actives diminue

La diminution est notable chez les 15 à 44 ans.

	2014-2015	2020-2021
Total	38%	34% ◊
Hommes	41%	35% ◊
Femmes	36%	33% ◊



L'obésité est en hausse

	2008	2014-2015	2020-2021
Total	16%	19%	23% ◊
Hommes	17%	19%	23% ◊
Femmes	15%	18%	23% ◊



SOURCE:

<https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/habitudes-comportements-population-quebecoise-faits-saillants>

<https://www.ledevoir.com/societe/sante/780946/plus-de-la-moitie-des-jeunes-quebecoises-vivent-anxiete-ou-depression>

[Sedentary living is the 'new smoking' and we're paying for it, study says | CBC News](#)

[Sitting may boost cancer risk | CBC News](#)

MAIS IL FAUT SE LEVER ET BOUGER MIEUX...

LA POSITION ASSISSE TUE



« Rester assis est le nouveau tabagisme ».

La proportion de personnes sédentaires à augmenté chez les 15-64 ans.

	2014-2015	2020-2021
Total	32%	37% ⬤
Hommes	31%	38% ⬤
Femmes	33%	37% ⬤



- Les travailleurs de la santé et de l'éducation sont essoufflés
- Les écrans dominent
- Les troubles d'anxiété augmentent

SOURCE:

<https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/habitudes-comportements-population-quebecoise-faits-saillants>

<https://www.ledevoir.com/societe/sante/780946/plus-de-la-moitie-des-jeunes-quebecoises-vivent-anxiete-ou-depression>

[Sedentary living is the 'new smoking' and we're paying for it, study says | CBC News](#)

[Sitting may boost cancer risk | CBC News](#)

NOUS CROYONS QUE LA CONNAISSANCE EST NON SEULEMENT UN POUVOIR, MAIS AUSSI UN DEVOIR POUR TOUT HUMAIN QUI DÉSIRE VIVRE EN SANTÉ LONGTEMPS

NOS OBJECTIFS :

- Nous visons à impliquer 200 écoles dans "le mouvement qui fait du bien" en utilisant notre plateforme pour propager notre message et améliorer la santé physique, mentale et cognitive de leurs communautés, y compris les enseignants, le personnel scolaire, les élèves et leurs familles.
- Nous aspirons également à être reconnus par plus de 500 enseignants d'Éducation Physique et à la Santé (EPS) au Québec comme une ressource de formation continue essentielle pour le développement de leurs compétences professionnelles.



Développement Durable (ODD) des Nations Unies.

POSTUROLOGIE: ÉTUDE DE LA POSTURE ET DE SES TROUBLES

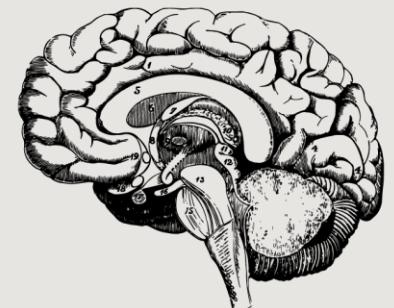


COMPRENDRE LES INFORMATEURS (Capteurs)

- LA VISION
- LE SYSTÈME VESTIBULAIRE
- L'APPAREIL MANDUCATEUR
- LA PROPRIOCEPTION
- LES PIEDS

RECONNAITRE D'AUTRES INFLUENCEURS

- LES VISCÈRES, LES CICATRICES, LES FASCIAS, Etc.

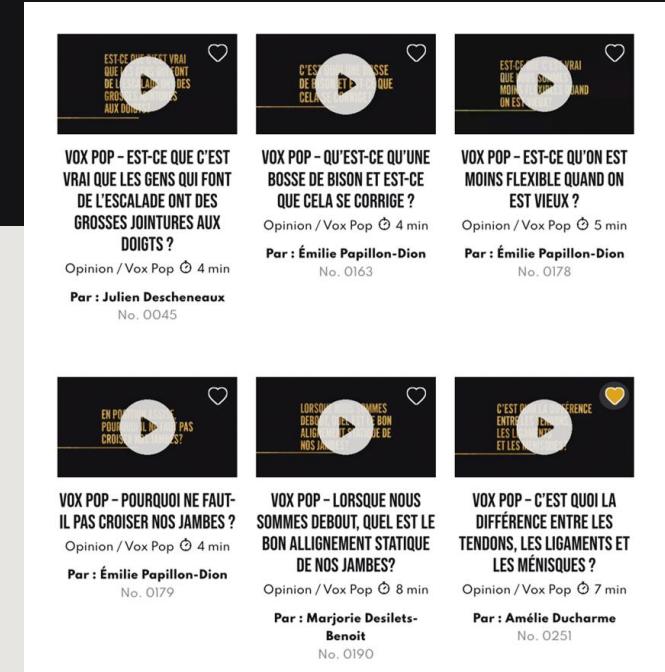


LE PROGRAMME POSTURACTION (LE PP)

Nous offrons une formule tout compris pour intégrer la posturologie dans votre école !

Voici ce qui vous attend:

- Des accès illimités à notre bibliothèque (350+ vidéos)
- 4 grandes conférences (en virtuel ou présentiel)
- 10 ateliers intégrateurs
- des centaines d'outils téléchargeables
- Proposition d'une pratique et d'une liste de lecture chaque semaine
- Animation de réseaux sociaux dynamiques



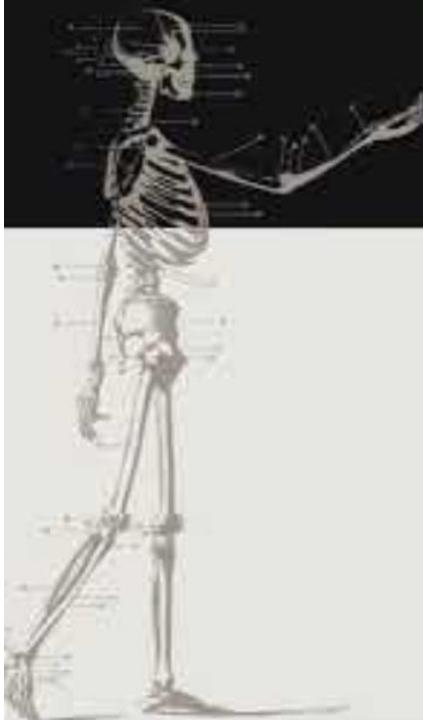
The screenshot shows the Posturaction platform interface. At the top, there's a navigation bar with 'PARCOURS', 'BIBLIOTHÈQUE', 'ÉQUIPE', 'BLOQUE', and 'MES FAVORIS'. Below it is a section titled 'PARCOURS PAR THÉMATIQUES' with the heading 'LES PARCOURS DE LA THÉMATIQUE CONCEPTS POSTURACTION'. It lists six courses with their respective icons and video counts:

- NOUS SOMMES UN TOUT (18 vidéos)
- L'ALLONGEMENT AXIAL (12 vidéos)
- LA TÊTE ET LE COU (15 vidéos)
- LES ÉPAULES ET LE THORAX (18 vidéos)
- LA RESPIRATION
- LE BASSIN ET LE BAS DU DOS
- LES EXTRÉMITÉS
- LA MOBILITÉ ET LA

Each course has a progress bar and a 'Dernier résultat' percentage. To the right, there's a 'VOTRE PROGRESSION' section with a progress bar at 72% and several video thumbnails for 'QUIZ : LES ÉPAULES ET LE THORAX', 'POSTUREPRESS - NEUTRE DES ÉPASLES ET DU THORAX', 'RECONNAÎTRE LE NEUTRE DES ÉPASLES ET DES OMOPLATES', and 'COMMENT CA BOUGE - LES OMOPLATES'. At the bottom right, there's a 'POSTURACTION' logo.

POSTURACTION

LA BIBLIOTHÈQUE : WWW.POSTURATION.COM



**VOTRE PLATEFORME
ÉDUCATIVE EN POSTUROLOGIE**
— Le mouvement qui fait du bien !

UN OUTIL INSPIRANT POUR
TOUS LES PROFESSIONNELS
DU MOUVEMENT ET DU MIEUX-ÊTRE

POSTURATION.com

VIDÉO DE PRÉSENTATION:

<https://www.youtube.com/channel/UCiQGHWoZvugwPsIXgEObwZg>

LES 4 CONFÉRENCES



Introduction à la posturologie par l'influence des émotions



Introduction à la posturologie par les "applications" de notre corps expliqué de façon vulgarisé

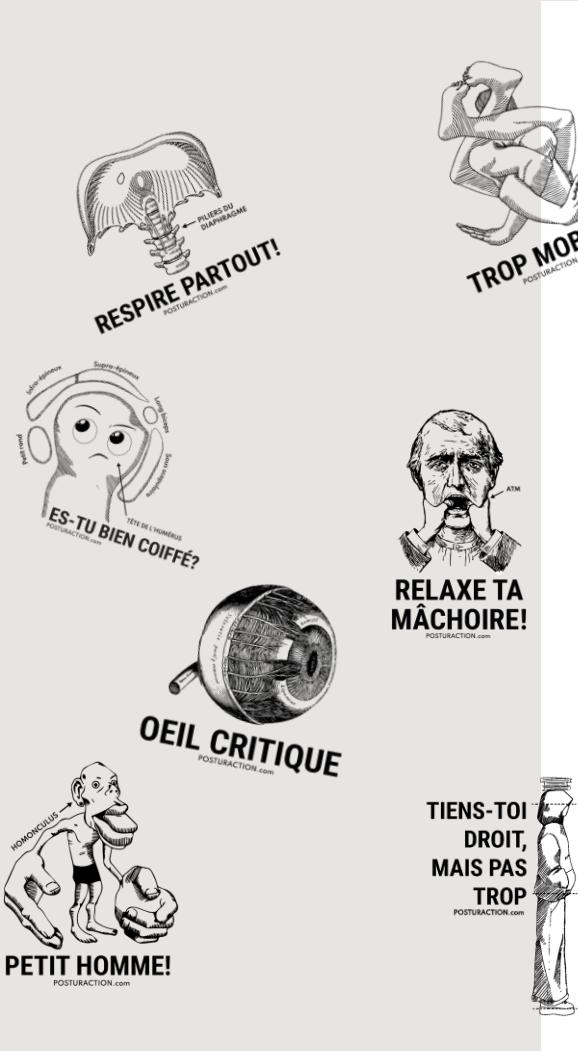


Comment faire une utilisation optimale du PP afin de retirer un maximum de bienfaits dans votre équipe-école.

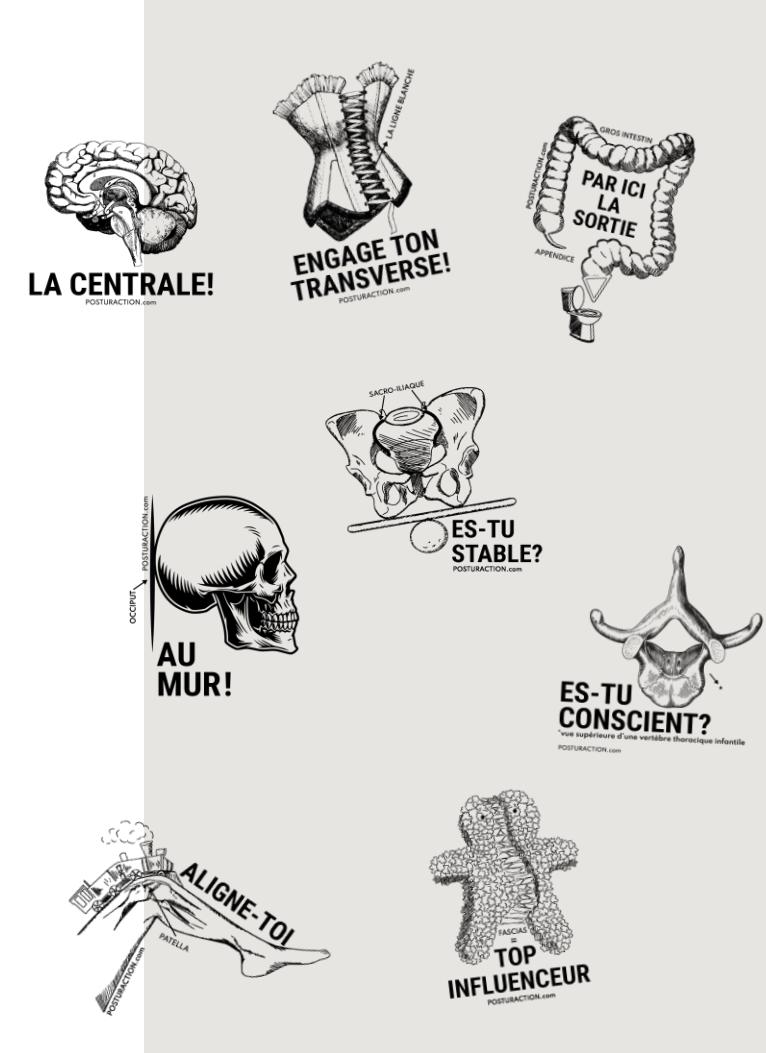


L'hygiène posturale en 8 concepts/placements du corps

LES ATELIERS INTÉGRATEURS



- Les vox pops
- Le courrier du corps
- Les vulgarisations créatives
- L'œil critique en 8 concepts
- Les bienfaits
- Top influenceur
- Tête, épaule, genoux, orteils...
- S'asseoir de A à Z
- Le trépied du pied
- Articule quand tu bouges



POSTURACTION

LE MOUVEMENT QUI FAIT DU BIEN

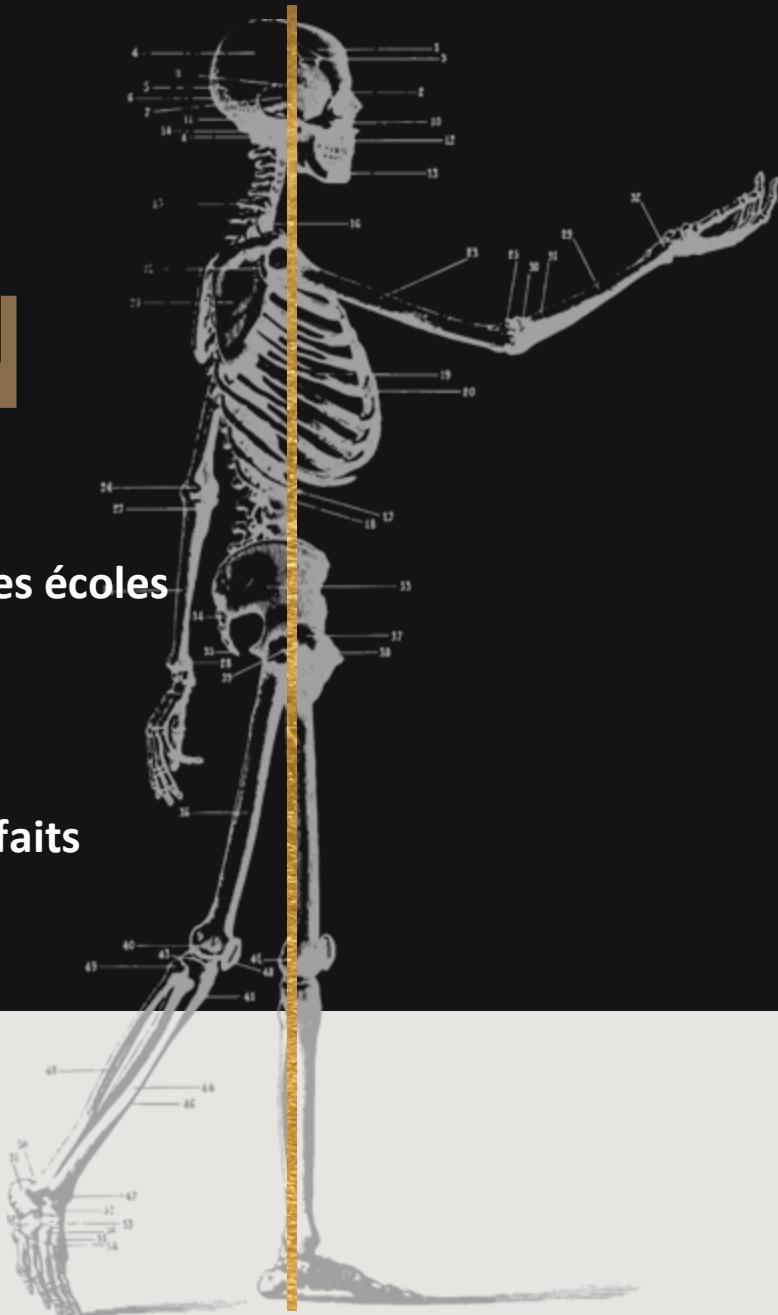
Signification 1 :

Puisque nous croyons qu'il est important de créer une communauté au sein des écoles sur l'importance de la posturologie comme une saine habitude de vie.

Signification 2 :

Nous croyons fermement que lorsque nous bougeons, des mouvements bien faits feront une différence sur notre santé et notre performance physique.

LE CHANGEMENT ARRIVE PAR LE MOUVEMENT ET LE MOUVEMENT GUÉRIT



**REJOIGNEZ NOTRE INFOLETTRE QUI
PROPULSE LA POSTUROLOGIE!**



SUIVEZ-NOUS AUSSI SUR NOS DIFFÉRENTS RÉSEAUX SOCIAUX

