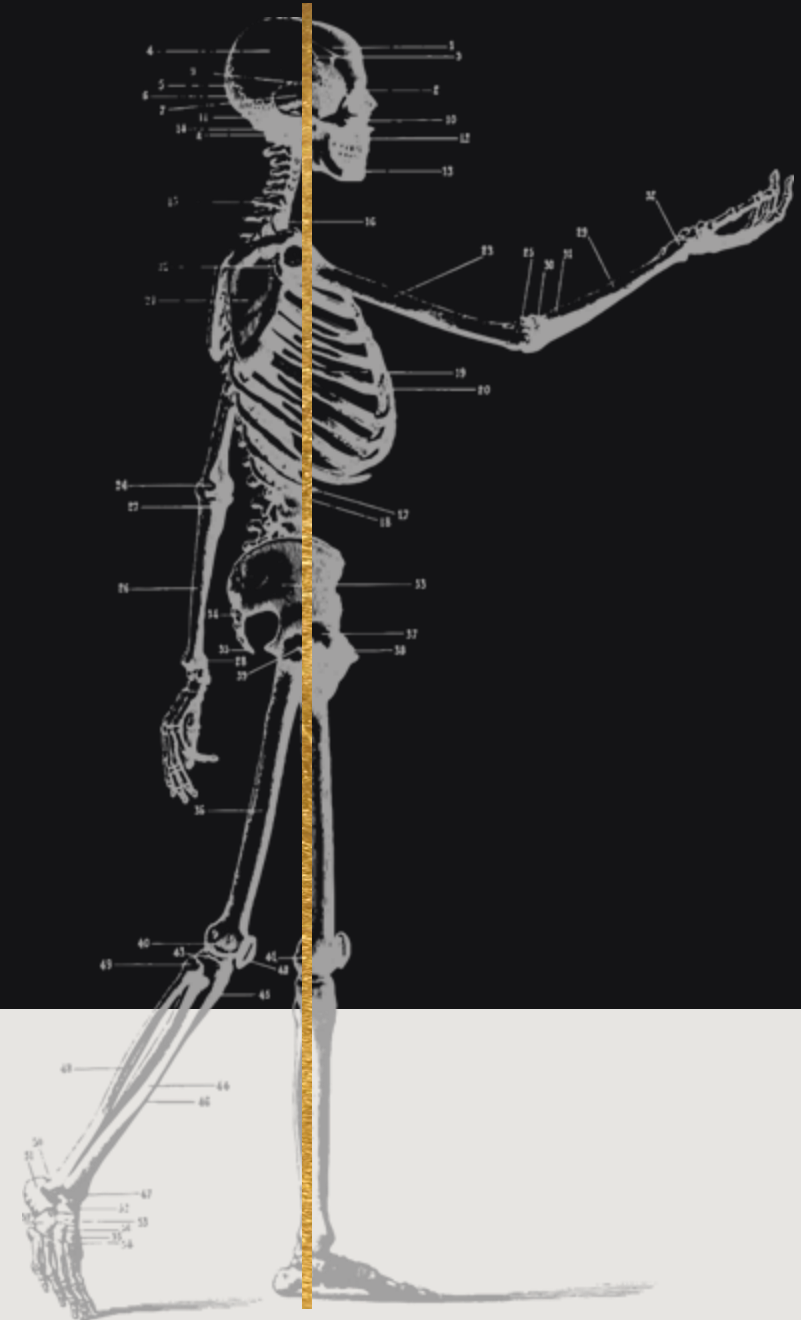


# POSTURACTION

## 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



Sitting Is The New Smoking

« 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 dominant
- 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

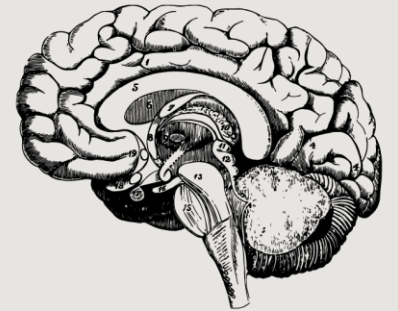


## COMPRENDRE LES INFORMATEURS (Capteurs)

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

## RECONNAÎTRE D'AUTRES INFLUENCEURS

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



**LA CENTRALE!**

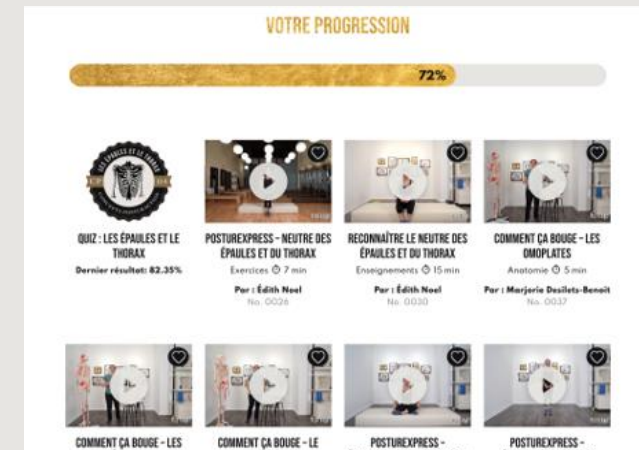
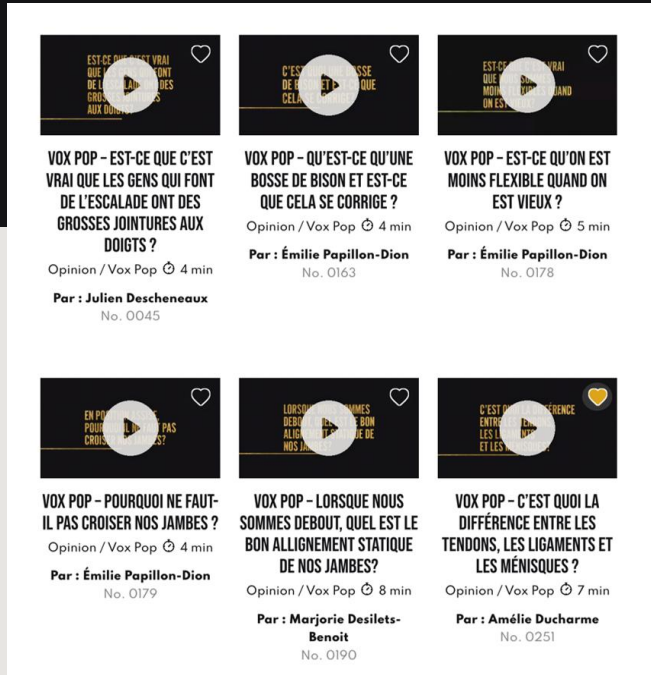
POSTURACTION.com

# LE PROGRAMME POSTURATION (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



POSTURATION

# LA BIBLIOTHÈQUE : WWW.POSTURATION.COM



VIDÉO DE PRÉSENTATION:

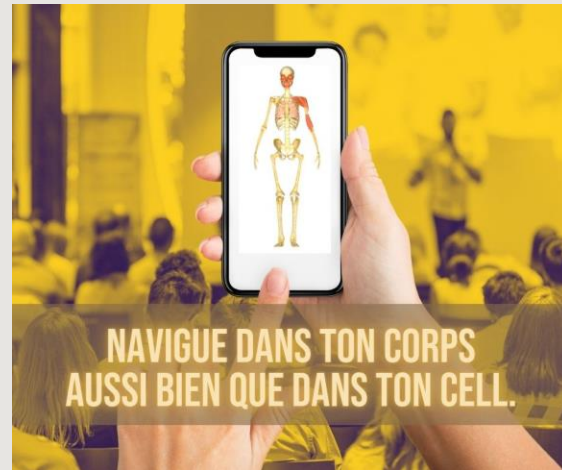
<https://www.youtube.com/channel/UCiQGHWoZvugwPsIXgEObwZg>



# 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**



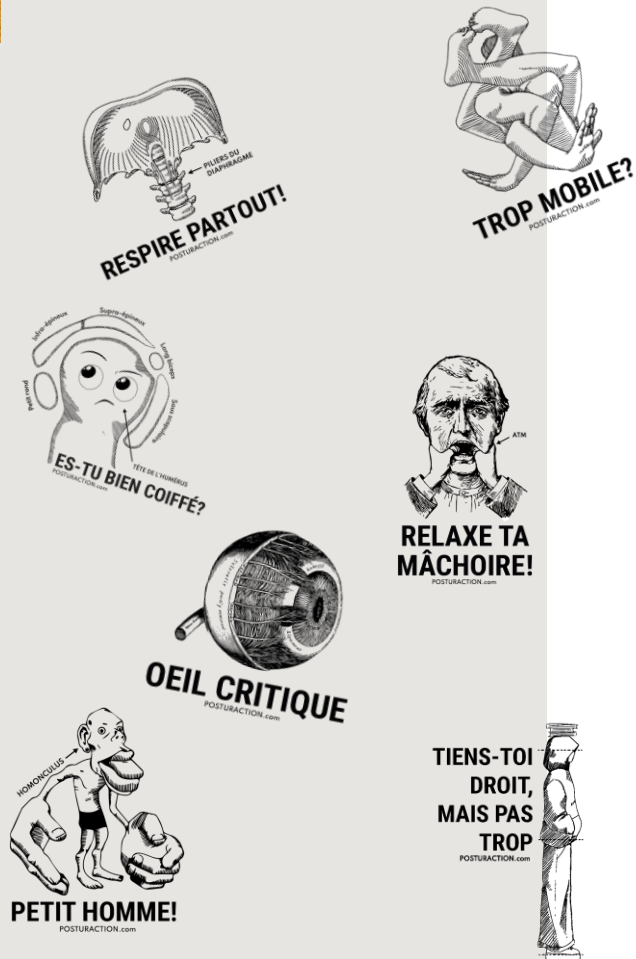
**Comment faire une utilisation optimale du PP afin de retirer un maximum de bienfaits dans votre équipe-école.**



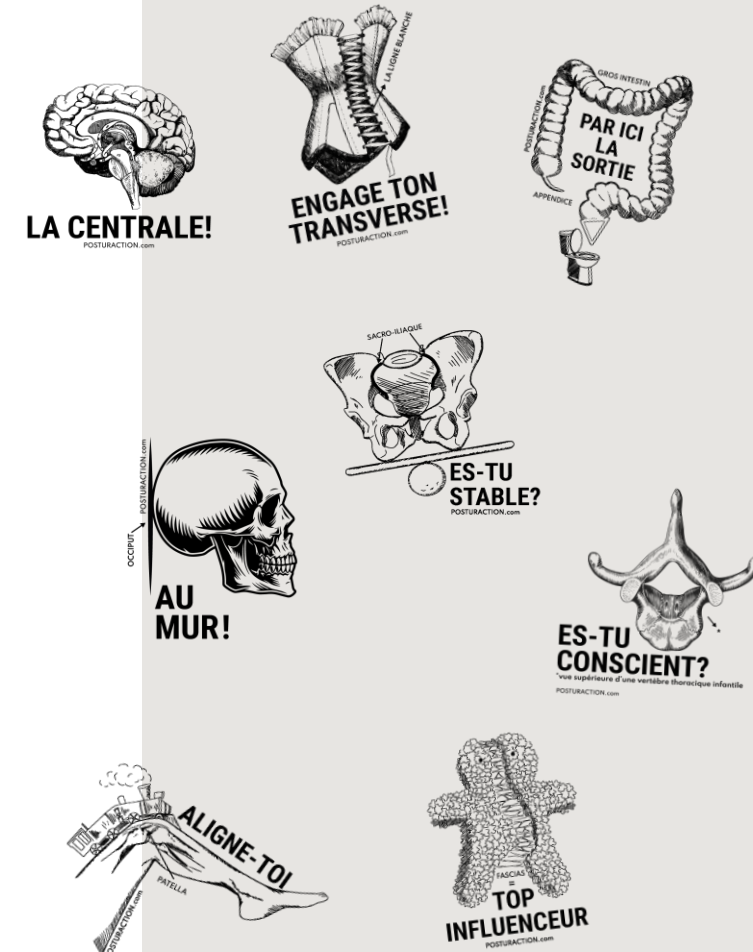
**L'hygiène posturale en 8 concepts/placements du corps**



# 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

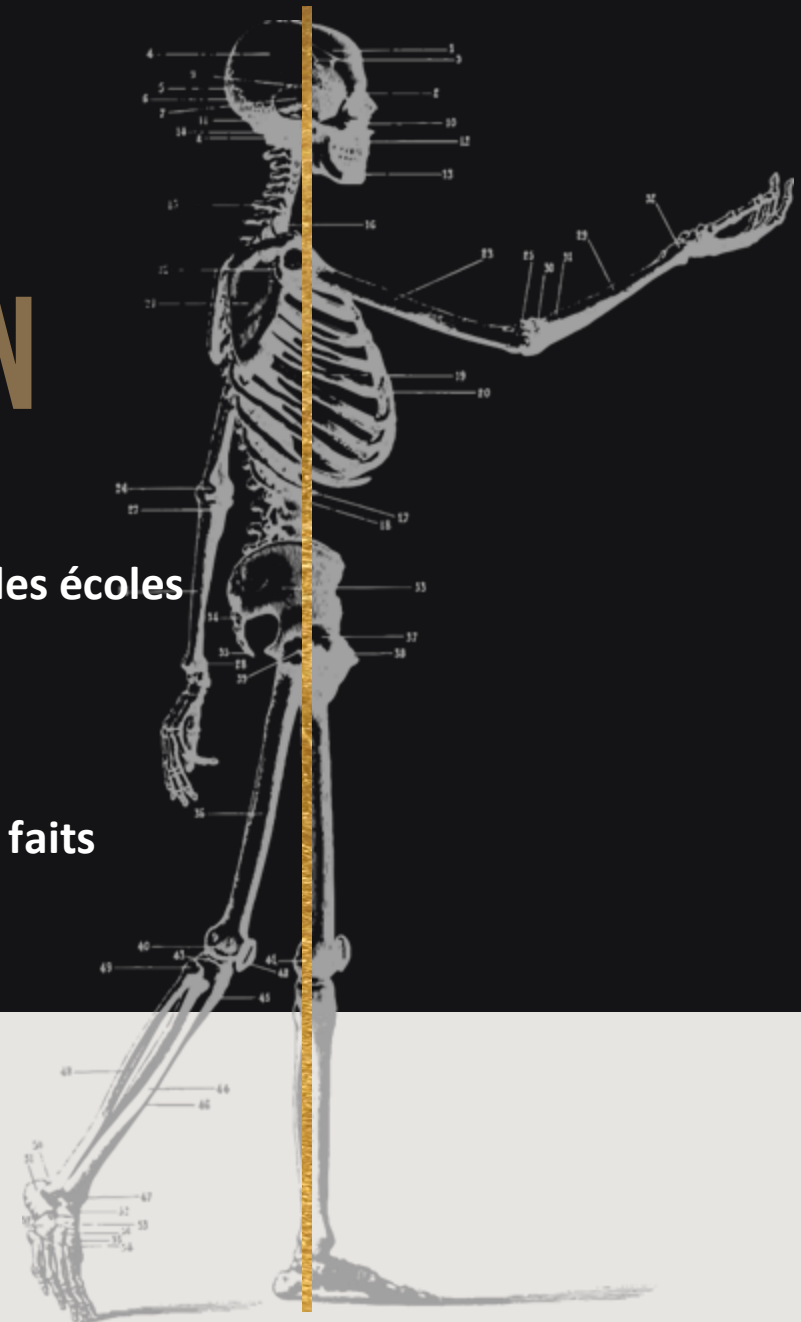
### Signification 1 :

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**

