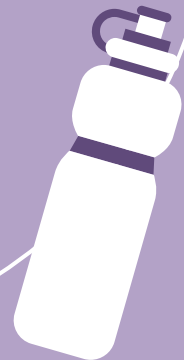




*Démarche 360° :*

*Le sport en entreprise*

*au service du bien-être collaborateurs*



# Sommaire

03

*Présentation*

05

*Le sport*

- *Quels bénéfices ?*
- *Quels freins ?*

9

*Le réveil musculaire*

10

*Démarche à 360°*

# P Présentation

Preventech Consulting est spécialisée depuis plus de 18 ans dans la mise en place de stratégies, d'actions collectives et individuelles au service de la Santé et de la Qualité de Vie au Travail.

Pour préserver la Santé et la Qualité de Vie au Travail de vos salariés, nous nous sommes structurés autour de 5 pôles :

**Sécurité au travail** : prévention et sensibilisation des salariés, analyse des accidents du travail, formations et diagnostic sécurité...

**Ergonomie** : prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), évaluation de la pénibilité, analyse des postes de travail et recherches de solutions, sensibilisation & formation aux bonnes postures...

**Bien-être au travail** : diagnostique à l'aide d'un baromètre QVT, formation et sensibilisation des acteurs de l'entreprise, préservation de la santé physique et mentale des salariés à travers des ateliers animés par des experts: coachs sportifs, nutritionnistes, ostéopathes, sophrologues...vous permettant de développer un climat favorable à l'épanouissement des salariés.

**Risques psychosociaux** : prévention des risques psychosociaux, formation des acteurs majeurs /référénts de l'entreprise sur les RPS...

**Management** : la question du Management devient fondamentale car elle permet le recentrage autour du lien humain, et par conséquent, les ajustements nécessaires en matière de prévention.

Nous intégrons les questions de Santé et Qualité de Vie au Travail dans les processus et les pratiques des ressources humaines, du management et de l'organisation du travail. Ce qui permet de répondre aux obligations légales en matière de sécurité et de santé au travail ; et de maintenir une bonne performance d'entreprise en réduisant le coût des TMS et RPS et en favorisant la cohésion d'équipe et l'épanouissement des collaborateurs. Agir sur la Santé et la Qualité de Vie au Travail renforce l'engagement et la motivation des équipes.

C'est pourquoi depuis plus de 18 ans, nous travaillons avec une équipe pluridisciplinaire de consultants, tous experts dans leur domaine : ergonomes, ergonomes Européens, ingénieurs sécurité, coachs sportifs, nutritionnistes, sophrologues, ostéopathes, rigologues ...

Cette pluridisciplinarité nous permet de proposer des solutions sur-mesure tout en mettant en place une approche globale de la situation, et ainsi agir au cœur de la vie des entreprises.



# Offre globale



## Environnement de travail

### Ergonomie

- Diagnostic TMS
- Étude et analyse des postes de travail
- **Recommandations** ergonomiques lors de réaménagements
- Pénibilité au travail
- **Formations** : Travail sur écran, L'ergonomie pour les non-ergonome, etc...

### Sécurité au travail

- Évaluation des risques professionnels (DUER)
- Auto diagnostic
- Plan de prévention, plan de circulation,
- **Diagnostic** santé & sécurité au travail...

## Les risques psychosociaux

- **Conférences** : la sensibilité aux RPS, Lutte contre les addictions, Droit à la déconnexion, Harcèlements
- **Formations** : RPS / Gestion du stress / Incivilités internes ou externes, Référents Harcèlement Sexuel et agissements sexistes, etc...

· **Diagnostic RPS** / Intégration des RPS au sein du DUER, Collectif dégradé, Enquête sur le harcèlement sexuel ou moral

· **Accompagnement** / Coaching / Médiation / Soutien psy

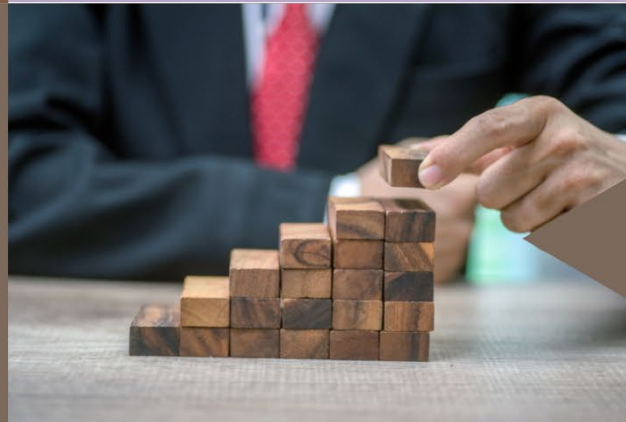


## Le bien-être

- Baromètre Qualité de Vie au Travail & Santé
- Questionnaire flash de reprise d'activité
- Formations / Accompagnement : Hygiène de vie, Optimiser son équilibre de vie et bien vivre au travail, Préserver son capital santé en milieu professionnel, etc...
- Formation de référents au réveil musculaire
- Ateliers bien-être et anti-stress : cohérence cardiaque, sophrologie, nutrition, massages, rigologie...

## Le management

- Accompagnement aux changements
- Formations : Managers de proximité, Télétravail, Gestion de crise, etc...
- Analyse des pratiques professionnelles
- Coaching individuel et collectif
- Régulation et médiation d'équipe



→ Consultez notre catalogue en ligne, [ici](#)

# Le sport

En quelques chiffres

## ETUDE RELATIVE À L'IMPACT ÉCONOMIQUE DE LA PRATIQUE DU SPORT EN ENTREPRISE

Selon une étude sur l'impact économique de la pratique du sport en entreprise de Goodwill-Management en 2015, mandaté par le Comité national olympique et sportif français et le Mouvement des entreprises de France (Medef), avec le soutien d'AG2R La Mondiale :

### POUR LES COLLABORATEURS

+3 ANS



ESPÉRANCE DE VIE

5 À 7%



ECONOMIES SUR LES DÉPENSES DE SANTÉ

### POUR L'ENTREPRISE

1% À 14%



AMÉLIORATION DE LA RENTABILITÉ

+6 à 9%



AUGMENTATION DE LA PRODUCTIVITÉ / SALARIÉ

### BIENFAITS DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL POUR L'ENTREPRISE

Selon une étude menée par Harvard/MIT en 2018, la qualité de vie au travail a un impact sur la motivation des collaborateurs, sur la fidélisation des talents et la performance des équipes.

**2X MOINS**



**SALARIÉS  
MALADES**

**31%**



**D'AUGMENTATION  
DE LA PRODUCTIVITÉ**

**6X MOINS**



**RÉDUCTION DE  
L'ABSENTÉISME**

**↑ 55%**



**AUGMENTATION  
DE LA CRÉATIVITÉ**

**9X PLUS**



**AMÉLIORATION  
DE LA FIDÉLITÉ**

# Le sport

Malgré le fait que le sport stimule la motivation, l'endurance et la concentration... Rares sont les entreprises à adopter un programme d'activité physique adapté sur le lieu de travail. Le cabinet Preventech Consulting conseil et accompagne les managers dans la mise en place d'une démarche de pratique sportive en entreprise sans impacter l'organisation du travail.

## *Le sport en entreprise, de nombreux avantages pour les employés et les employeurs.*

Les bienfaits d'une pratique régulière d'un sport ou d'une simple activité physique ne sont plus à démontrer. Au-delà de l'existence propre à chaque individu, ces effets positifs ont aussi des répercussions dans la sphère professionnelle, en faisant désormais un domaine à considérer avec attention pour les entreprises soucieuses de la qualité de vie au travail de leurs salariés.

Pour mener à bien sa mission, un employé doit en effet être en pleine possession de ses moyens. Pour cela, sa santé physique et mentale sont des critères fondamentaux. Ainsi, aider les travailleurs à garder la forme permet à une entreprise de favoriser leur productivité, mais également à réduire le taux d'absentéisme pour cause de maladie.

Le sport en entreprise est également un outil managérial efficace. Praticué à titre de loisir et de divertissement, il permet de lutter contre le stress. De même, les disciplines collectives sont reconnues pour développer la cohésion d'un groupe et ainsi favoriser une meilleure collaboration. C'est d'ailleurs pour cette raison que les séances de team-building intègrent presque toujours ce type d'activité.

Le présent document a pour but de sensibiliser tous les employeurs et autres acteurs de la prévention en entreprise sur les bienfaits du sport en entreprise. Nos solutions de conseils et de formation contribuent à améliorer la qualité de vie au travail et la motivation de vos collaborateurs tout en les maintenant en bonne forme physique et mentale. En France, cette pratique tend à se développer également.

Microsoft a instauré une salle de gymnastique intra-muros, Total a mis à disposition des piscines...



# 1. Quels bénéfices ?

Faire du sport en entreprise, c'est tout d'abord profiter des bienfaits liés à la pratique d'une activité physique au quotidien. Les bénéfices pour les participants sont nombreux : meilleure forme physique, baisse du stress, prévention des Troubles Musculosquelettiques (TMS), hausse de la productivité et de la concentration...

## *Pour la société*



L'entreprise fait preuve d'une meilleure image en prenant soin de ses salariés et de leurs intégrités physiques. L'échauffement permet également de réduire considérablement les accidents de travail, les arrêts maladie, l'absentéisme et aussi l'impact des TMS.

En améliorant les conditions de travail, on gagne en productivité, en efficacité et en bien-être vis-à-vis de ses collaborateurs. Votre niveau d'activité total est le résultat d'un ensemble d'activités physiques modérées que vous réalisez à la maison, dans le cadre de votre travail, dans vos déplacements, dans vos loisirs...  
(source : Mangerbouger.fr)



## *Pour les collaborateurs*

Faire du sport permet à tout individu de se sentir mieux, d'avoir confiance en soi, de se sentir plus réveiller ! Les collaborateurs ont également la garantie d'avoir une meilleure hygiène de vie et un meilleur développement personnel.

De plus, l'organisation d'activités collectives renforce les relations entre collègues, favorise l'entraide, la cohésion et l'esprit d'équipe. Cette amélioration du climat social dans l'entreprise profite aussi à l'employeur, dans une dynamique gagnant-gagnant. On ne cessera de le répéter, outre les bienfaits corporelles et psychiques, le réveil musculaire a un intérêt certain chez tous les collaborateurs.

**Selon les recommandations de l'OMS et de l'ONAPS, il faut au minimum pratiquer 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, soit environ 20-25 minutes par jour.**

*Dose  
régulière*



# 1. Quels bénéfices ?

## + Sur la santé mentale

L'activité physique limite la survenue des différents symptômes psychologiques :

- troubles de la concentration,
- irritabilité,
- nervosité,
- fatigue,
- dépression,
- burn-out.



**Marcher 30 min par jour** peut faire **baisser les symptômes d'un état dépressif.**

**Marcher 40 min, 3 fois par semaine** protège la partie du cerveau liée à la mémoire.



# 2. Quels freins ?

Tous les employeurs ne peuvent pas consacrer le même budget aux activités sportives de leurs salariés (ex. : grands groupes vs TPE). Les choix doivent donc être faits en fonction de la taille et des moyens matériels de chaque entreprise. Dans les structures de plus de 50 salariés, le CSE dispose de deux budgets distincts, dont un budget dédié aux activités sociales et culturelles.

Celui-ci peut servir à financer les activités sportives organisées par les représentants du personnel, des coupons sport distribués aux salariés, etc.

**87 % - C'est le pourcentage des salariés qui risque d'être laissé sur le côté en proposant des activités ou des programmes « sport pour sportifs ».**

## 2. Quels freins ?

### *Comment lever les freins au développement du sport en entreprise ?*

Si le sport en entreprise est en plein essor, les freins à sa pratique sont encore nombreux, du côté des employeurs (locaux non adaptés, manque de moyens, méconnaissance de la réglementation, peur des risques d'accidents...) comme du salarié (manque de temps, faible diversité des activités proposées, absence de vestiaires et de douches, mauvaise communication et absence d'informations...). De plus, les salariés désireux de faire du sport dans l'entreprise sont souvent ceux qui en font déjà à titre personnel.

Quelles sont les solutions possibles pour l'employeur et les représentants du personnel souhaitant favoriser la pratique du sport dans leur entreprise ? Créer une association sportive ou s'adosser à une fédération, réfléchir à des activités variées (certaines sont peu coûteuses et accessibles à tous), développer l'activité physique au sens large (ex. : encourager les salariés à venir travailler à vélo), mutualiser les infrastructures (une salle de sport partagée par plusieurs entreprises), profiter de l'engouement suscité par les grandes compétitions sportives (coupes du monde, JO...).

### *Règles d'hygiène et de sécurité : que dit la loi ?*

Réglementation de la pratique du sport en entreprise, règles spécifiques à la mise à disposition d'une salle de sport sur le lieu de travail, responsabilité en cas d'accident... Autant d'aspects juridiques à connaître lorsqu'on organise les activités sportives de l'entreprise, ou que l'on y participe.

Notons tout d'abord que le cadre juridique général continue de s'appliquer lors de la pratique d'un sport dans l'enceinte de l'entreprise : l'employeur est tenu de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs (article L. 4121-1 du Code du travail). Quant au CSE, il veille dans le cadre de ses fonctions au respect des règles d'hygiène et de sécurité.

Une réglementation spécifique s'applique à la création d'une salle de sport dans l'entreprise. Parmi les obligations de l'employeur fixées par le Code du sport : permettre l'accès rapide à une trousse de secours et à un moyen de communication en cas d'accident, afficher l'organisation interne des secours et les numéros des collaborateurs à contacter en cas d'urgence, afficher une copie de l'assurance de responsabilité civile de l'exploitant, ainsi qu'une copie des diplômes et titres des enseignants, animateurs et encadrants.



# R Éveil musculaire

À cause des changements organisationnels et des nouvelles contraintes du rythme de travail, la santé est aujourd'hui plus que jamais un sujet majeur de notre société. Au cœur des préoccupations des entreprises, on retrouve le bien-être et la productivité des collaborateurs. Cependant, il existe encore de nombreuses pathologies liées à la sur-sollicitation des muscles, au port de charge, aux postures contraignantes et à la sédentarisation de la population.

Pour revenir en arrière, plus précisément dans les années 90, les Japonais ont instauré la « gymnastique matinale ». Ils furent les précurseurs de ce qu'on appellera plus communément « **le réveil musculaire** » avant la prise de poste. Grâce à cette solution, les entreprises et les organisations publiques peuvent garder leurs collaborateurs en meilleures formes et lutter contre ses nombreuses problématiques de santé.

Le réveil musculaire est indispensable si on entreprend une activité physique et sportive. Il profite à tous types de personnes et dans tous les secteurs confondus: BTP, Administration, Industrie, Commerce, Manutention... Il est souvent effectué sur une durée de 10 à 15 premières minutes et peut également prendre plusieurs formes en fonction de l'activité : échauffement, gymnastique douce, étirements actifs, etc...

De plus, le réveil musculaire s'inscrit totalement dans une démarche de prévention des Troubles Musculo- Squelettiques (TMS). Il prépare les travailleurs à de longues périodes de sollicitations.

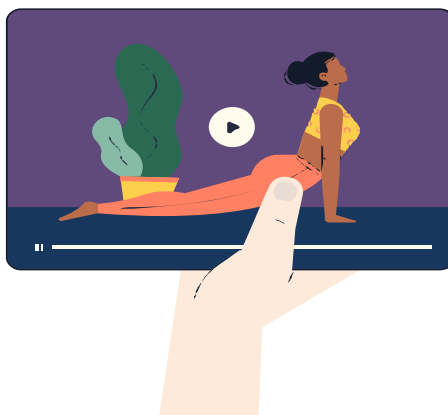
## *Quelle est la différence entre l'échauffement et les étirements ?*

L'échauffement prépare le corps à un effort plus ou moins intense. Il lui évitera toutes blessures musculaires liées à une activité. Le réveil du corps est important car il passe par une sollicitation des articulations et du système cardio-vasculaire. A fortiori, cela va favoriser l'assouplissement musculaire.

## *Les bienfaits de l'échauffement*

L'échauffement provoque également le réveil psychique. Permettant d'être plus prudent et attentif dès les premières heures de son travail et ainsi réduire les risques d'accidents de travail. Il crée également une cohésion d'équipe entre les collaborateurs. Il responsabilise et renforce la dynamique de groupe dans une société. La convivialité et la bonne humeur seront au rendez-vous.

Les étirements sont généralement pratiqués en fin de séance afin de cette fois détendre le corps (notamment pour éviter les courbatures).



*Une*

*démarche*

*à*

*360°*



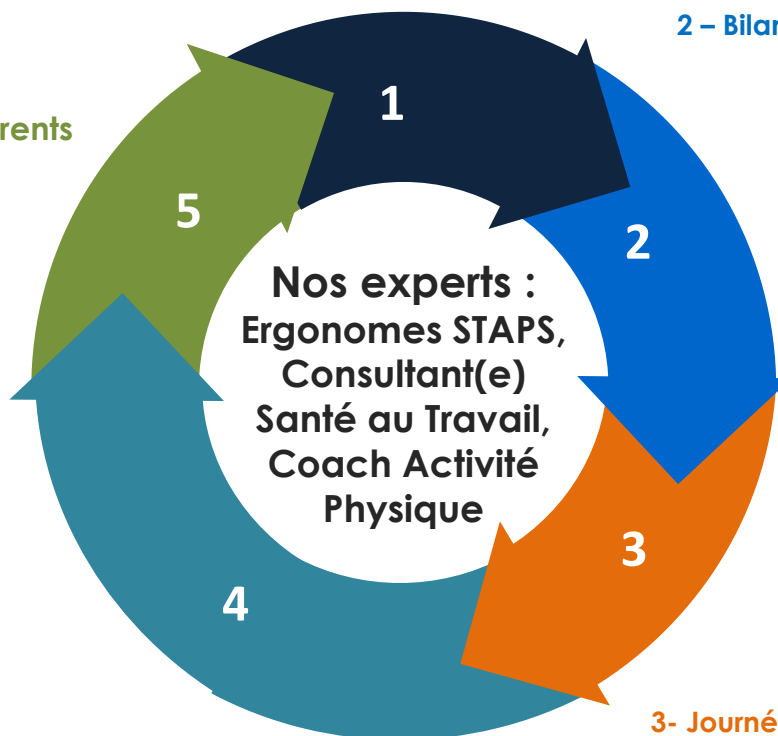
Preventech Consulting vous accompagne dans votre programme de forme et sport en entreprise.

**1 – Sensibilisation**

- Webinars
- Petit déjeuners

**2 – Bilan «Forme & Santé »**

**5- Suivi des référents**



**Nos experts :**  
Ergonomes STAPS,  
Consultant(e)  
Santé au Travail,  
Coach Activité  
Physique

**3- Journée : Sport, Santé, Bien-être**  
• 2 options possibles

**4- Formation professionnelle**

- Coach prév' anim
- Référents « réveil musculaire »
- Animateur CQP ALS



TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

1

## Sensibilisation (Sport, Santé et prévention)

### Webinaires



#### Thématiques :

- **Sport, santé et T.M.S** : agir en prévention pour prévenir les T.M.S en milieu professionnel
- **Sport, santé et Covid-19** : développer des pratiques préventives grâce à une hygiène de vie durable
- **Sport, santé et R.P.S** : agir en prévention pour prévenir les R.P.S en milieu professionnel
- **Comment améliorer votre santé et bien-être grâce à l'activité physique ?**
- **Développer des habitudes quotidiennes** en sport, santé et bien-être pour promouvoir mon capital santé
- **Capital Santé et Prévention en entreprise :**  
l'enjeu d'une activité physique au quotidien comme facteur de bien-être
- **Capital Santé et Prévention en entreprise :**  
l'enjeu d'une activité physique au quotidien comme facteur de bien-être



Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation
45 à 90 min	5 à 20 max.	Managers Encadrants	Consultant- Formateur QVT	Intra-entreprise Classe virtuelle



TYPES DE HANDICAP



Motor



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

1

# Sensibilisation (Sport, Santé et prévention)

## Petit-déjeuner

⊕ Faites du petit déjeuner un moment de rassemblement et de bonne humeur dans votre entreprise !

### Thématiques :

- **T.M.S** : Pathologies professionnelles les plus répandues dans les pays industrialisés (80% des maladies professionnelles en France), les Troubles Musculo-Squelettiques ou TMS sont des maladies multifactorielles.
- **R.P.S** : Les risques psychosociaux sont une nouvelle typologie de risques professionnels. Le caractère subjectif des troubles qu'ils peuvent engendrer, rend parfois difficile leur traitement. Ces risques correspondent à des situations de travail où se retrouvent violences internes (harcèlement moral ou harcèlement sexuel, conflits exacerbés (à l'intérieur de l'entreprise), violences externes (insultes, menaces) et le stress.
- **Q.V.T** : La notion de qualité de vie au travail correspond à un sentiment de bien-être au travail perçu collectivement et individuellement qui englobe l'ambiance, la culture de l'entreprise, l'intérêt au travail, les conditions de travail, le sentiment d'implication, le degré d'autonomie...
- **Conduites addictives** : l'addiction repose sur le besoin - irrépensible et répété - de se procurer un produit ou de se livrer à une activité qui est « censée » procurer du plaisir. Il existe deux types d'addiction.

Timing	Objectif	Organisation stratégique
9h00 - 9h30 (30 min)	Être en capacité d'accueillir les participants dans leur globalité dans un esprit convivial et professionnel / facilitant la cohérence des groupement Être en capacité de présenter les différents ateliers sous un format circuit que les équipes vont devoir réaliser	Accueil Présentation du déroulé du diagnostic Présentation des ateliers et des consignes en sécurité à respecter
9h30 - 10h15 (45 min)	Être en capacité de me positionner sur chaque atelier proposé dans le cadre du diagnostic Sport, santé bien-être	En binôme ou par équipe de 3, chaque groupe passe par chaque atelier et réalise le test proposé en reportant leurs résultats sur le support fourni
10h15 - 10h30 (15 min)	Être en capacité de conclure le diagnostic sport, santé bien-être en modélisant les messages de prévention en fonction des retours des tests réalisés par les équipes	Temps conclusif important et stratégique avec les participants afin de les conseiller et les orienter dans une suite d'engagement
10h15 - 10h30	Être en capacité de conclure le ptit-dej par un temps collégial et participatif	En format collégiale, nous prenons le temps de répondre aux questions, s'assurer de la compréhension des informations et de la réponse à leurs attentes

Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation
45 à 90 min	5 à 20 max.	Managers Encadrants	Consultant- Formateur QVT	Intra-entreprise Classe virtuelle



TYPES DE HANDICAP



Motor



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

2

## Bilan « Forme & Santé » (Sport, Santé et prévention)

### Diagnostic



**A. Des tests validés scientifiquement**

**B. 4 blocs de tests :**

- Force
- Equilibre
- Souplesse
- Endurance

**C. 2 questionnaires possibles :**

- Hygiène de vie
- Sédentarité au travail,
- Engagement dans la pratique

#### Timing

#### Objectif

#### Organisation stratégique

9h00 - 9h30  
(30 min)

Être en capacité d'accueillir les participants dans leur globalité dans un esprit convivial et professionnel / facilitant la cohérence des groupement  
Être en capacité de présenter les différents ateliers sous un format circuit que les équipes vont devoir réaliser

Accueil  
Présentation du déroulé du diagnostic  
Présentation des ateliers et des consignes en sécurité à respecter

9h30 - 10h15  
(45 min)

Être en capacité de me positionner sur chaque atelier proposé dans le cadre du diagnostic Sport, santé bien-être

En binôme ou par équipe de 3, chaque groupe passe par chaque atelier et réalise le test proposé en reportant leurs résultats sur le support fourni

10h15 - 10h30  
(15 min)

Être en capacité de conclure le diagnostic sport, santé bien-être en modélisant les messages de prévention en fonction des retours des tests réalisés par les équipes

Temps conclusif important et stratégique avec les participants afin de les conseiller et les orienter dans une suite d'engagement

10h15 - 10h30

Être en capacité de conclure le ptit-dej par un temps collégial et participatif

En format collégiale, nous prenons le temps de répondre aux questions, s'assurer de la compréhension des informations et de la réponse à leurs attentes

Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation
45 à 90 min	5 à 15 max.	Managers Encadrants	Consultant- Formateur QVT	Intra-entreprise Classe virtuelle





TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

3

## Journée : Sport, Santé & Bien-être

### Offre n°1

#### Matin

**Petit-déjeuner**

Durée : 1H30



**Bilan « Forme & Santé »**

Durée : 1H30

#### Midi

**Workshop**

½ journée



**Initiation/Animation sur le Réveil musculaire**

**Modulable**

Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation
1 journée	5 à 30 max.	Managers Encadrants	Consultant- Formateur QVT	Intra-entreprise Classe virtuelle



TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

3

## Journée : Sport, Santé & Bien-être

### Offre n°2

#### Matin

**Petit-déjeuner**

Durée : 1H30



**Bilan « Forme & Santé »**

Durée : 1H30

#### Midi

**Découverte des ateliers  
« échauffements et/ou étirements »**

1h30

Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation
1 journée	5 à 30 max.	Managers Encadrants	Consultant- Formateur QVT	Intra-entreprise



TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

4

## Formation de référents « Activité Physique »

### Devenir « Coach Prév'Anim »



#### Programme :

1. Rôles, missions et fonctions du Prev'Anim
2. La prévention des risques professionnels au travail par l'activité physique : outil d'intervention et de mobilisation dynamique de mes équipes / Engagement dans la démarche projet en tant qu'acteur
3. Identification, compréhension et appropriation du projet S2BE dans mes pratiques professionnelles : de l'intention à l'action en tant que référent Prev'Anim
4. Les 4 fonctions supports pour évaluer le Capital Santé d'un collaborateur : Force, Equilibre, Souplesse et Endurance ainsi que le questionnaire sur l'hygiène de vie/ Engagement dans la pratique / Motivation ...Le pas à pas à prendre en compte ....
5. Les repères, bonnes pratiques en promotion et prévention de la santé autour du sommeil, de l'alimentation et de l'activité physique en entreprise ; les plus values de mon référent Prev-Anim

Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation
Formation : 1,5 jours	5 à 10 max.	Managers Encadrants	Consultant- Formateur QVT	Intra-entreprise
Accompagnement : 1,5 jours				



TYPES DE HANDICAP



Motor



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

4

## Formation de référents « Activité Physique »

### Devenir « Référents au Réveil Musculaire »

#### Objectifs :

- Sensibiliser et former des « référents au réveil musculaire », chargés d'animer les séances d'échauffements quotidiennement.
- Fournir aux « référents activité physique » une réelle méthodologie de prévention des accidents du travail (AT) et des Troubles MusculoSquelettiques.
- Rendre capables les « référents au réveil musculaire » d'animer les séances d'échauffements, mais également de conseiller au quotidien les salariés sur les bonnes pratiques physiques de travail.

#### ► Phase de sensibilisation :

- Sensibilisation de la direction et des managers.
- Sensibilisation des stagiaires (en Physique ou par Affichage)

#### ► Phase préparatoire :

- Réalisation de vidéos des postes de travail concernés
- Création d'une séance d'échauffements adaptés au service concerné (les exercices sont différents selon les gestes que chaque collaborateur a à effectuer à son poste)
- Création du contenu de formation sur-mesure

#### ► Phase d'animation de la formation (2 jours) :

- **Module 1 : Introduction** / S'imprégner de la problématique et des risques physiques associés. Comprendre l'intérêt et la place de l'échauffement au travail dans la prévention.
- **Module 2 : L'analyse des situations de travail** / Etre capable de repérer les dangers et les contraintes sur le lieu de travail. Savoir analyser une situation de travail mais également rechercher des axes d'amélioration.
- **Module 3 : Les gestes de bases** / Comprendre les gestes de bases. S'approprier les bonnes pratiques.
- **Module 4 : Animation pédagogique des échauffements** / S'approprier la séance d'échauffements et apprendre à l'animer de façon dynamique et motivante.

#### ► Phase de suivi :

- Suivi des référents la première semaine d'animation (fiche individuelle de forme physique: Rendez-vous avec les stagiaires pour évaluer leur forme physique + co-animation)
- Suivi tous les 3 mois après avec le groupe de référents activité physique pour faire le point
- Suivi tous les 6 mois avec la direction : suivi des AT, de l'absentéisme, de l'efficacité des échauffements.

Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Audit sur site : ½ ou 1 journée</li> <li>• Phase de sensibilisation : - Direction : ½ journée - Salariés : 1h à 2 h</li> <li>• Phase d'animation : 2 journées</li> </ul>	10 maximum	Toute personne étant volontaire pour devenir « référent réveil musculaire » et prendre la responsabilité d'animer les séances quotidiennement	Un coach activité physique STAPS	Intra-entreprise



TYPES DE HANDICAP



Motor



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

4

## Formation de référents « Activité Physique »

### Devenir « Animateur CQP ALS »

#### Formation de coach pour la réalisation en interne d'exercices d'échauffements collectifs avant la prise de poste

Le CQP ALS constitue la 1<sup>er</sup> étape de qualification professionnelle du métier d'ANIMATEUR SPORTIF des activités physiques pour tous. L'option « Activité Gymnique d'Entretien et d'Expression » (AGEE) constitue l'orientation idéale pour un salarié et son entreprise. En effet, l'animateur sportif alors formé sera en mesure de participer concrètement à la prévention des risques professionnels au sein de son entreprise.

#### Activités animées : Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression

• Techniques **cardio** (Step, Aéro-boxing...); de **renforcement musculaire** (Circuit training, Musculation, ...); **Techniques douces** (Stretching, Body zen, Tai chi, Yoga ...); **Techniques d'expression** (LIA, danses, expression corporelle, cirque, ...).

#### Objectifs :

- Développer des connaissances dans les domaines scientifiques, pédagogiques et législatifs
- Acquérir des savoirs faire pour :
  - Concevoir, mener et évaluer des actions d'animations sportives auprès de différents publics
  - Construire et gérer des projets
  - Communiquer dans des situations professionnelles

#### Déroulement de la formation (163 heures)

##### Positionnement (5 heures)

- Présentation collective de la formation
- Définition du parcours individuel de formation
- Tests

##### Formation :

- 105 heures en centre, les interventions sont assurées par une équipe de formateurs qualifiés et habilités par la FFEPGV.
- 50 heures dans une structure dite « employeur » ou de « stage », accompagné par un tuteur accompagnateur. Une convention couvrant les responsabilités est signée avec l'organisme de formation .
- 3 heures pour la certification : une épreuve théorique (présentation d'un dossier relatif à une action d'animation) et une épreuve pratique de mise en situation d'animation suivie d'un entretien.



#### A l'issue de la formation vous allez être diplômé par la fédération sport et santé.

Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation
163 h	10 maximum	Toute personne étant volontaire pour devenir « coach activité physique » et prendre la responsabilité d'animer les séances quotidiennement	Un coach activité physique STAPS	Intra-entreprise

# Webographie

## Webographie

- Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé (OMS)  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommandations/fr/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommandations/fr/)
- Sport, santé, activité physique, sédentarité : de quoi parle-t-on ? Professeur Martine DUCLOS  
<http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sport- santeactivitephysique-sedentarite.pdf>
- Etude de l'impact économique de l'Activité. Physique et Sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile (MEDEF-CNOSF, 2016)  
<http://www.comite21.org/docs/comite21-grandouest/cros-benefices.du.sport.entreprise.2.pdf>
- Métiers du cheval : Profiter de son activité pour s'échauffer physiquement et mentalement (MSA, 2016)  
<https://ssa.msa.fr/wp-content/uploads/2018/12/Profiter-de-son-activite-pour-s-echauffer-physiquement-et-mentalement.pdf>
- Debout l'info ! N°3 - Activité physique et sédentarité (ONAPS, Février 2017)  
[http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps\\_Bulletin-3.pdf](http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_Bulletin-3.pdf)
- La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel (Onaps, 2017)  
[http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps\\_AP\\_et\\_sedentarite\\_en\\_milieu\\_professionnel.pdf](http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_AP_et_sedentarite_en_milieu_professionnel.pdf)
- Sédentarité et bouger améliore vraiment notre santé (CPAM, 2017)  
<https://www.ameli.fr/content/magma-sante-ndeg22-dossier-sedentarite>
- Pratique d'exercices physiques au travail et prévention des TMS (INRS, 2018)  
<http://www.inrs.fr/publications/mediatheque/doc/complement-autres-ressources-2013.html?planClassement=6b4&typedata=CataloguePapier&skipMod=true>

## Vidéos

- QVT : Conseil du mois - Activité physique régulière  
<https://www.youtube.com/watch?v=hlj-1lgLRes&t=3s>
- QVT : Protéger ses poignets  
<https://www.youtube.com/watch?v=bqnZvnOLaZM>
- QVT : Etirement des membres inférieurs  
<https://www.youtube.com/watch?v=DcqbyqkJtE>

# Habilitations



Datadock



<b>IPRP</b>	Intervenant en prévention des risques professionnels
<b>Titre d'ergonome Européen</b>	Label qualité délivré par le CREE (Centre d'Enregistrement des Ergonomes Européens)
<b>EvRP</b>	DUER
<b>par la Direccte IDF</b>	Organisme agréé pour la formation des représentants au CHSCT
<b>DATA Dock</b>	Organisme de formation habilité
<b>QUALIOPI</b>	La certification a été délivrée au titre de la ou les catégories d'actions suivantes : actions de formations.



**Adhérent SNCE** : Syndicat national des cabinets conseil en ergonomie



**Membre associé de l'ARSEG** : l'Association des Directeurs de l'environnement de travail



**Référencé par le réseau Itelis**, sur le portail de prévention santé au travail Préventelis (Axa).



**Chargé de la réalisation de la prestation « Prévention des risques professionnels » pour OCIRP**, branche médicale des établissements et services pour personnes inadaptées et handicapées.

# Plateformes

Actualités : Les prérogatives de l'inspection du travail pour contrôler le port du masque en entreprise

Catalogue des formations

Preventech Consulting

Le Cabinet Nos Domaines D'intervention Vos Problématiques Nos Actualités Nous Contacter

## Bien-être au travail

Preventech Consulting vous propose un accompagnement pour sensibiliser et apporter des conseils adaptés à l'ensemble des salariés sur les notions de bien-être au travail (hygiène de vie au travail, activité physique, gestion du stress...)

Consultez

### Preventech Consulting, Cabinet conseil en prévention et amélioration des conditions de travail

Preventech Consulting est spécialisée depuis plus de 16 ans dans la mise en place de stratégies, d'actions collectives et individuelles au service de la Santé et de la Qualité de Vie au Travail.





#### Nos Domaines D'intervention

- Sécurité au travail
- Ergonomie
- Bien-être au travail
- Risques Psychosociaux
- Management

#### Vos Problématiques

- Usure professionnelle
- Harcelement moral & sexuel
- Prévention des TMS
- Le santé au travail & QVT
- Le sport en entreprise
- Prévention des RPS

#### preventech consulting en quelques chiffres

 <b>+400</b> Clients	 <b>+18</b> Secteurs d'activité	 <b>+16</b> Années d'expérience	 <b>100%</b> Interventions dans toute la France
---	--	--	---

#### Retrouvez nos Formations par thématiques

Des formations adaptées et personnalisées...

Catalogue des formations



[Visitez notre chaîne](#)

- Des conseils de nos consultants
- Des interviews, des tutoriels
- Nos webinaires



[Voir notre page](#)





## *Contact*

**Marjorie Dumont-Crisolago**

Présidente en charge de la direction  
commerciale et marketing

md@preventech.net



**01 44 09 70 44**

23 rue Gambetta – 93400 Saint-Ouen