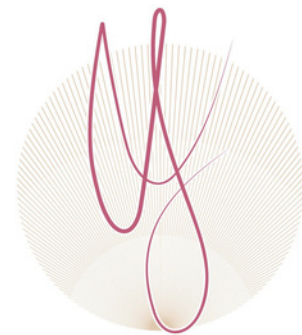


SPORT & BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

PRÉVENTION TMS & STRESS

Laëtitia Duhamel
Fit & Well Coaching



SPORT - CARDIO RENFO CIRCUIT TRAINING - YOGA & PILATES
MASSAGE SUR CHAISE

Spécialiste en prévention du mal de dos



POURQUOI AGIR POUR LE BIEN-ÊTRE DE VOS COLLABORATEURS ?



1ère cause d'absentéisme au travail

Statistiques clés sur le mal de dos et les arrêts de travail :

- Le mal de dos représente environ 20 % des accidents du travail en France.
- Près de 30 % des arrêts de travail sont causés par un trouble musculo-squelettique (TMS), catégorie dont fait partie le mal de dos.
- **Les TMS constituent 87 % des maladies professionnelles reconnues en France**, et le mal de dos en constitue une part significative.

Aujourd'hui, c'est un levier stratégique de performance, d'engagement et de prévention.

Le mal de dos n'est pas une gêne isolée ou "anecdotique" : c'est une cause majeure d'absentéisme et de perte de productivité dans les organisations.

- Beaucoup de cas restent sous-estimés, car les salariés n'osent pas demander d'arrêt ou n'associent pas leurs douleurs à un problème professionnel.
- **La prévention active, incluant l'ergonomie, le mouvement, l'éducation posturale et des solutions de bien-être comme le massage, peut réduire drastiquement ces arrêts et leurs impacts.**

Investir dans la prévention, c'est :

- Accompagner vos collaborateurs avec des pratiques concrètes et efficaces sur le long terme.
- Valoriser votre démarche QVT & RSE
- Fidéliser vos collaborateurs
- Réduire les douleurs de dos, cervicales et épaules.
- Améliorer la posture et la mobilité au poste de travail
- Diminuer le stress et les tensions



L'APPROCHE FIT & WELL COMME SOLUTION



Une approche à la fois éducative, sportive et subtile personnalisée pour agir sur le long terme.

Pour être réellement efficace, la prévention doit être globale, concrète et humaine. C'est là que l'association du **sport**, de l'**éducation posturale** et du **massage en entreprise** prend tout son sens pour une programmation personnalisée en fonction des TMS de vos collaborateurs et de vos objectifs RSE.



Du sport au massage

Les TMS résultent souvent d'une combinaison de facteurs. Une action isolée ne suffit généralement pas à traiter ces causes multiples. **C'est pourquoi une approche multidimensionnelle** est aujourd'hui reconnue comme la plus **pertinente**. Notre solution : un programme combinant **renforcement musculaire, mobilité, respiration et méditation** guidée, complété par **un massage personnalisé** et nos conseils les plus précieux.

Une démarche très personnalisée et adaptée à vos collaborateurs et à votre politique RSE.

Avec vos ressources humaines, **nous analysons l'ensemble des facteurs** pour définir une programmation adaptée à votre structure. **Notre méthodologie aboutit à un plan d'actions clair et structuré**. Un interlocuteur unique vous accompagne pour gagner en efficacité.

Nos solutions “Sport & Bien-être au travail”

Des formules clés en main, conçues pour s’intégrer facilement à votre organisation et favoriser un engagement sur l’année.

Formule Zen

SUR
DEMANDE

Prévenir le stress et relâcher les tensions

- 1 cours de yoga par semaine
- 1 atelier thématique/ trimestre

Bénéfices :

- Diminution du stress et de la fatigue mentale
- Amélioration de la mobilité et de la respiration
- Détente profonde et récupération physique

> **Idéal pour les entreprises souhaitant instaurer une culture du bien-être et de prévention douce.**

Formule Boost

SUR
DEMANDE

Énergie, posture et prévention des TMS

- 1 cours de cardio-renforcement musculaire par semaine
- 1 intervention mensuelle de massage sur chaise (voir modalités)
- 1 atelier bien-être et santé / mois

Bénéfices :

- Renforcement musculaire ciblé (dos, gainage, épaules)
- Prévention active des TMS
- Meilleure posture au poste de travail
- Gain d'énergie et de dynamisme

> **Idéal pour les équipes sédentaires ou exposées aux douleurs musculo-squelettiques.**

Formule Complète

SUR
DEMANDE

La solution globale QVT & prévention

- 1 cours de cardio-renforcement musculaire par semaine
- 1 cours de yoga par semaine
- 1 intervention mensuelle de massage sur chaise (voir modalités)
- 1 atelier thématique par trimestre

Bénéfices :

- Approche globale corps & mental
- Impact durable sur la santé des collaborateurs
- Forte valorisation de votre politique QVT

> **La formule idéale pour un engagement annuel structuré et efficace.**

Modalités pratiques :

Interventions sur site

Groupes adaptés à vos effectifs

Tout le matériel est fourni

Formules flexibles et personnalisables

Contrats annuels privilégiés pour un

impact durable et mesurable.

FORMULE PRÉVENTION MAL DE DOS

Prévenir et soulager les douleurs dorsales liées au travail sédentaire, aux postures prolongées et au stress, tout en améliorant le bien-être, la concentration et la performance des collaborateurs.

Massage & Coaching Postural en Entreprise

590€/JOURNÉE

massage en entreprise
bilan postural individualisé
conseils personnalisés

pour une prise en charge efficace, concrète et durable du mal de dos.

Une approche globale et personnalisée

Durée : 30 minutes par collaborateur

5 min – Entretien & Bilan postural

- Analyse des douleurs (dos, nuque, épaules, lombaires...)
- Observation des habitudes posturales et du poste de travail
- Identification des zones de tension et déséquilibres

15 min – Massage sur chaise ergonomique

- Massage ciblé du dos, de la nuque, des épaules et des bras
- Détente musculaire profonde
- Soulagement rapide des tensions et du stress
- Amélioration de la mobilité et de la circulation

10 min – Conseils & exercices personnalisés

- Exercices simples et adaptés (mobilité, étirements, renforcement)
- Conseils posturaux applicables immédiatement au bureau
- Ajustements ergonomiques (position assise, écran, pauses actives)
- Démonstration d'exercices faciles à reproduire au quotidien



Les bénéfices pour les collaborateurs

Diminution des douleurs dorsales et cervicales
Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)
Détente physique et mentale immédiate
Meilleure posture au poste de travail
Autonomie grâce à des exercices simples et efficaces

Les bénéfices pour l'entreprise

Réduction de l'absentéisme lié aux maux de dos
Amélioration de la qualité de vie au travail (QVT)
Engagement et fidélisation des collaborateurs
Renforcement de la marque employeur (santé & QVT)
Action concrète de prévention santé au travail

NOS ATELIERS

Fédérer les équipes autour de la santé, du mouvement et du plaisir.

Parce que la Qualité de Vie au Travail passe aussi par le lien social, la **convivialité et le plaisir de partager**, nous vous proposons des ateliers thématique pour plus de bien-être, pensés comme de véritables moments de cohésion d'équipe.

Ces formats transforment la prévention des TMS et du stress en **expériences positives, engageantes et mémorables** pour les collaborateurs.

Les ateliers sport & bien-être thématiques

Sensibiliser, prévenir et agir... de manière ludique et participative

Les ateliers alternent contenu pédagogique, pratique corporelle accessible et échanges, afin de favoriser l'adhésion et l'application concrète au quotidien.

Format

- Durée : 1h à 2h
- Groupes : 10 à 25 personnes
- En salle, espace détente ou extérieur

Thématiques possibles

- Prévention des maux de dos et TMS
- Posture & ergonomie au poste de travail
- Savoir s'auto-masser pour gérer les douleurs
- Mobilité, étirements & récupération
- Bouger plus au travail (micro-pauses actives)
- Le mental du sportif
- Apprendre à respirer et méditer sur son lieu de travail
- Savoir créer un environnement de travail harmonieux

Objectif : donner aux salariés des outils simples, efficaces et immédiatement applicables.



Des temps forts pour renforcer la cohésion et la motivation.
Les événements sport & bien-être sont conçus comme des moments
de partage, de détente et de fun, accessibles à tous,
sans esprit de performance.

Journée ou demi-journée Sport & Bien-Être

Séances sportives accessibles (cardio fun, renforcement doux, stretching, yoga)
Ateliers bien-être au choix
Massages sur chaise en continu
Mise en place d'un espace détente & récupération
Scénographie

> Idéal pour les journées QVT, séminaires ou événements internes.

Team building Sport & Bien-Être

Activités ludiques et coopératives
Défis collectifs accessibles à tous
Favorise la communication, l'entraide et la cohésion
Ambiance conviviale et bienveillante

Créer du lien et renforcer l'esprit d'équipe autrement.

Challenges Bien-Être

Sur une journée, une semaine ou un mois :

- Défis autour du mouvement, de la posture et de la détente.
- Animation collective favorisant l'engagement.
- Valorisation de la participation.

Un véritable levier pour votre politique QVT

Renforce la cohésion et le sentiment d'appartenance
Valorise l'humain au cœur de l'entreprise
Améliore l'engagement et la motivation
Donne une image positive et dynamique de l'entreprise



Une approche inclusive et conviviale

Aucun niveau sportif requis
Activités adaptées à tous les profils
Pas de tenue spécifique nécessaire
Accent mis sur le plaisir, la détente
et la cohésion, le fun

ON PASSE À L'ACTION



Ancienne athlète de haut niveau (9ème française en duathlon en 2014), j'ai évolué avec les valeurs du sport : le dépassement de soi, l'esprit d'équipe, la performance et le respect.

En tant qu'athlète, **l'optimisation et l'adaptation est primordiale**. J'ai à cœur de garder cet état d'esprit au centre ma démarche et des solutions proposées.

J'ai été confronté à de nombreuses blessures, notamment liées à une scoliose et au déséquilibre musculo-squelettique qu'elle entraîne. Cela m'a poussé à chercher des solutions.

C'est ainsi que je me suis intéressée au massage et aux approches thérapeutiques. Depuis, je me forme en continu, entre **recherches, apprentissages et pratique de terrain**.

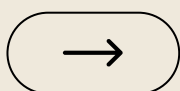
Le renforcement musculaire et le Yoga se sont naturellement imposés pour compléter mon approche et proposer des solutions durables.

Eduquer, ajuster et transmettre sont devenus au fur et à mesure une vraie mission de vie afin d'aider le plus grand nombre à gérer les problématiques.

J'ai ensuite choisi d'approfondir **le thème du dos**, au cœur de notre bien-être et de notre longévité.

À travers des sessions, ateliers et événements, je vous accompagne pour **améliorer le mieux-être de vos collaborateurs**.

1ère étape : se rencontrer et échanger



Contact :

06 32 98 51 86