



Santé & Activités Physiques Adaptées

## “Bouger au travail”, quelle mise en pratique ?

Positionnement de V@Si par rapport aux freins à la pratique en  
Entreprise

- 43 % “Je n’ai pas de lieu où pratiquer”
- 29 % “Je manque de temps”
- 20 % “je n’ai pas de lieu pour me changer”
- 8 % “Pas motive et/ou ce n’est pas la problématique de ma direction”

**Ghislain QUAI**

(Directeur formation V@Si)

**Deborah RAMOUT**

**Adeline TOURGIS**

**contact@vas-i.fr**

**www.vas-i.fr**

## POURQUOI ?

Parce qu'il est tout simplement plus agréable de travailler dans un **milieu sain** et **dynamique**, ou le **bien-être** et la **santé** sont pris en compte par TOUS les acteurs de l'entreprise.

V@Si apporte LA réponse à la législation pour aider les employeurs aux nombreuses **obligations réglementaires d'évaluation, de prévention et de formation** liées aux risques professionnels.

Finis les sanctions financières, qui s'ajoutent aux coûts indirects des maladies et du mal-être professionnel.

*Directive cadre 89/391/CEE du 12/06/1989,*

*Code du travail : articles L4121-1 et suivants, Réforme des retraites : loi 2010-1330 du 09/11/2010 (instauration d'un compte pénibilité dès 2015), Plan régional de Santé au travail 2010-2014 de la DIRECCTE*



# Une salle de Sport n'est pas OBLIGATOIRE

Comment utiliser chaque espace, chaque objet et sortir de l'ORDINAIRE

## Le point de départ de l'adaptation?

Quel que soit le lieu, l'état de santé, le niveau de pratique, la motivation, le temps ou l'espace de pratique, bouger est POSSIBLE



## Problème de dos ?

Bouger n'est pas si difficile et c'est toutes les 2 heures de position assise

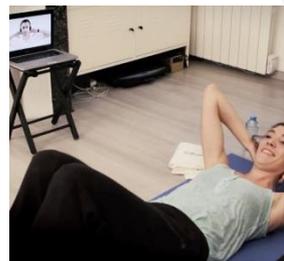


## Bouger sur une chaise

Quel magnifique outil pédagogique pour tous les niveaux !

## Passer sa vie en voiture (commerciaux)

Vous vous garer et vous appelez notre plateforme où un professionnel vous fera une séance de 30 minutes dans votre voiture



## Stressée moi JAMAIS

Inscrivez-vous en un clic dans la discipline de votre choix ou avec l'enseignant de vos désirs !

## Accompagner à distance pour faciliter la pratique

Un enseignement en activités physiques adaptées aux ALD

Des séances ludiques

Programmes basés sur des recherches scientifiques

Sans installation, ni matériel spécifique



## Accompagner à distance pour faciliter la pratique



Déplacements



Organisation



Éloignement



Expertise



Économies



Adapté aux besoins



# Un carrefour de télésanté Au travail !

- Recommandez à vos salariés une solution nouvelle
- Collaborez dans un accompagnement personnalisé
- Suivez les progrès



## Expliquer pour investir

Lors de cette première rencontre avec les bénéficiaires, l'objectif est de leur présenter le parcours d'accompagnement bien être/Santé choisi par leur entreprise.

Tout en respectant l'organisation de travail, les salariés comprendront comment nous allons les guider vers des changements de comportements plus sains.

Les employeurs comprendront vite pourquoi il faut investir (rentabilité, productivité, absentéisme ou présentéisme, meilleure image de la société...)





## Évaluer la santé et le bien être

Il est important de donner du sens aux actions de préventions mises en place. Afin d'évaluer le niveau initial des bénéficiaires, des questionnaires en lignes sont envoyés à chaque salarié de l'entreprise. Pour garantir la plus grande confidentialité, les réponses sont anonymisées.

*+ les questionnaires sont directement accessibles sur ordinateurs ou smartphones.*



3 indicateurs à choisir par la direction parmi la liste suivante :

- ✓ Niveau d'activité physique
- ✓ Niveau de bien être
- ✓ Motivation à la pratique d'activités physiques
- ✓ Qualité de vie
- ✓ Niveau de stress
- ✓ Niveau de dépression
- ✓ Dépendance et conduite à risque
- ✓ Estime de soi
- ✓ Qualité du sommeil

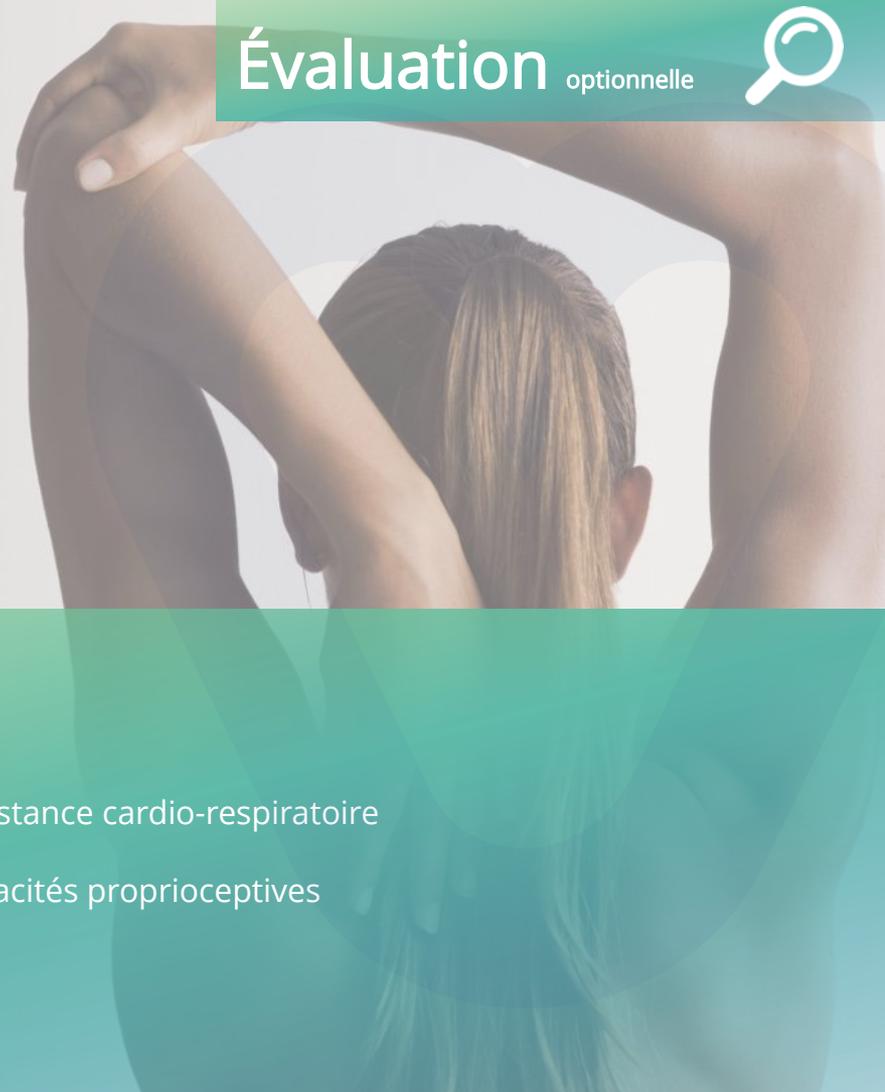


## Évaluer la condition physique

A travers des tests prouvés scientifiquement, V@Si peut réaliser un diagnostic de la condition physique des salariés volontaires. Un enseignant APA diplômé interviendra directement au sein de la structure pour réaliser les tests physiques.

### Les paramètres d'évaluation

- ✓ Résistance musculaire
- ✓ Résistance cardio-respiratoire
- ✓ Souplesse
- ✓ Capacités proprioceptives
- ✓ Force explosive





## Échauffement en entreprise

V@Si se déplace directement dans votre entreprise pour vous préparer à affronter une journée de travail. Au programme, vous réalisez un échauffement collectif et ludique.

Contenu d'une séance de 15 -20 Min:

- Échauffement Articulaire
- Échauffement cardio-ventilatoire
- Echauffement proprioceptif

Aussi disponible en SAPATIC visio



## Séances d'activités Physiques Adaptées en entreprise SAPATIC Visio

La solution parfaite pour proposer un accompagnement en activités physiques adaptées à tous les salariés. Un enseignant réalise la séance et corrige les participants en direct.

- ✓ Supprime les frais de déplacements
- ✓ Mutualise les ressources entre plusieurs antennes
- ✓ Sans installation

Les séances sont limitées à 8 personnes (max 3 points de connexions)



## Formation des salariés

V@Si est à la fois une entreprise universitaire et un organisme de formation. Afin de pérenniser les actions de préventions initiées en entreprise, V@Si vous propose de former des salariés volontaires à l'encadrement (simplifié) d'activités physiques. Ainsi, ils pourront prendre le relai et continuer d'animer les séances au sein de l'entreprise.

**Organisme de formation**

# Bouger autrement : APA sur chaise

Activité préparée et animée par Déborah Ramout '10 min



“Bouger sur une chaise toutes les 2 heures passées assis”

# Bouger autrement en Entreprise

Toutes les études nationales et internationales mènent à la même conclusion qu'investir dans l'amélioration des conditions de travail s'avère très rentable.

- 1€ investi correspond à 3 à 5€ remportés
- 89 % des DRH français pensent que le bien-être des salariés est un facteur de productivité de l'entreprise (Malakoff)



Equipe sédentaire stressée



Absenteisme / présenteisme



Baisse de la Productivité



Image de la société



Equipe active, salariés acteurs de leur santé



Baisse de 32 % du nombre de congés de maladie



10 % d'augmentation de productivité



Bonne qualité de vie au travail