

SPORTLIVE

Expert

Préparation Physique et Mentale
Coaching Sportif et Nutritionnel



PREVENTION

PRO

Leur bien-être, votre efficience

Beaucoup d'ouvriers connaissent des conditions de travail qui demandent un effort physique considérable dès le début de journée. Et pourtant il n'ont pas de préparation spécifique à cet effort ce qui provoque la majorité des blessures musculaires et articulaires et l'absentéisme à répétition .

Vous n'avez jamais vu un entraîneur, quelque soit son niveau, dire à son athlète de courir un 100m dès son arrivée sur la piste, ou à un bodybuilder de soulever sa charge maximale en première barre. Il y a en amont toute une période qu'on appelle communément l'échauffement. Deux objectifs principaux s'en dégagent : **éviter la blessure** due à une mise en activité trop brusque et être **plus performant** plus rapidement. Or les ouvriers de chantier par exemple, sont amenés à fournir des efforts très intenses dès leur prise de poste. Mais personne ne leur dit de s'échauffer au préalable. Ce n'est pas encore ancré dans la culture de l'entreprise en France.

SPORTLIVE Expert agit pour instaurer une véritable culture de prévention au sein de l'entreprise cliente.

SPORTLIVE Expert vous propose un outil de prévention santé :

« PREVENTION PRO » .

Le fondement du concept se base sur l'analyse des conditions de travail, et la mise au point d'une préparation physique spécifique à la prise de poste. L'échauffement tous les matins avant de se mettre au travail est la base de cette préparation physique. Il est dispensé par un salarié lui même qui a été formé au préalable par nos équipes. Nous considérons que chaque membre de l'entreprise doit être acteur et se sentir concerné par le plan de prévention santé mis en place. C'est une des clés de la réussite du projet.

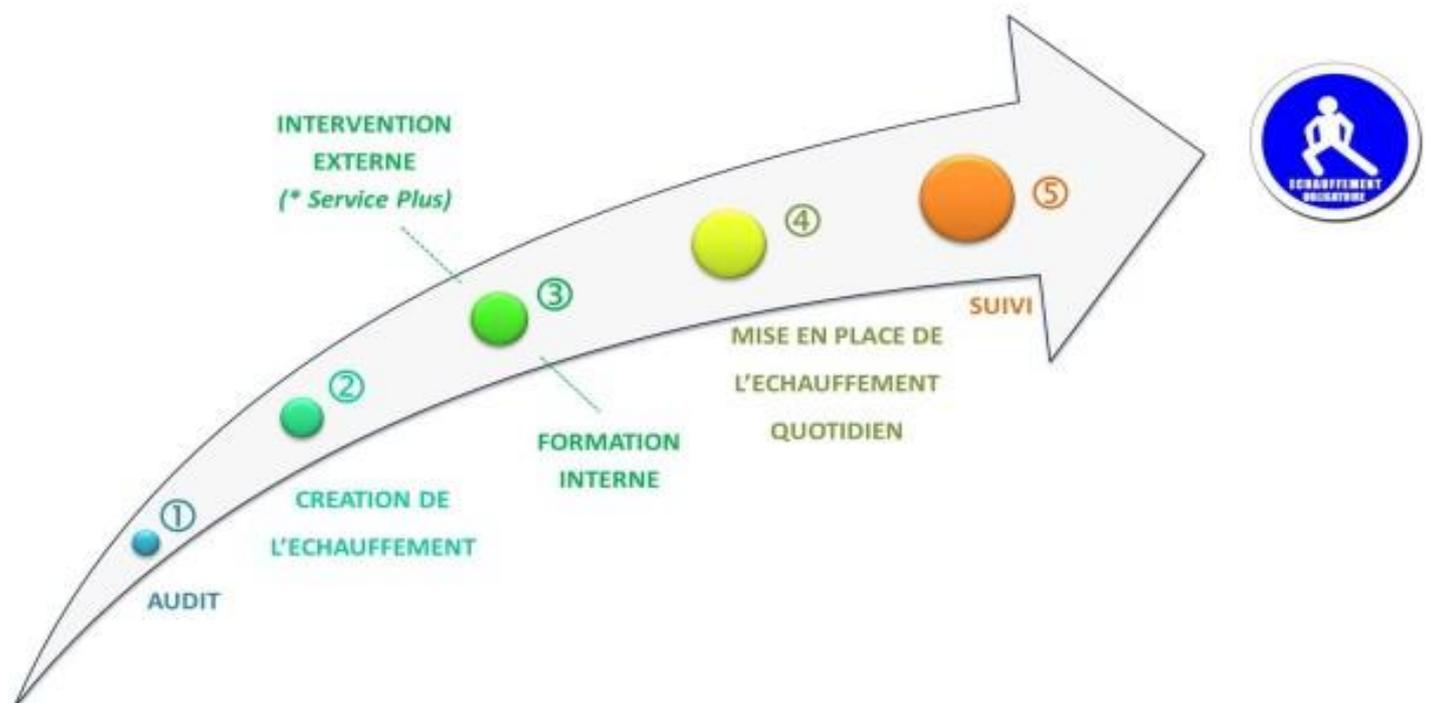
PREVENTION PRO s'est conçu par rapport aux retours d'expériences déjà menées par des entreprises du BTP qui ont optées pour un échauffement classique avec un intervenant extérieur ou la mise en place d'un parcours d'échauffement en libre service.

PREVENTION PRO c'est aussi des solutions d'étirement après la prise de poste.

L' Echauffement PREVENTION PRO

On ne peut pas parler d'échauffement type. Chaque métier, chaque poste de travail, chaque ouvrier a des besoins différents de préparation physique. Que ce soit par la nature de son travail ou ses faiblesses physiques naturelles. On respecte des principes fondamentaux d'activation neuro-musculaires, articulaires, proprioceptifs, sensoriels, physiologiques. Une fois les fondamentaux respectés, on construit tout autour des exercices spécifiques qui correspondent aux besoins des ouvriers. Dans la pratique, les échauffements se déroulent sur le lieu de travail. Ils peuvent se dérouler dans une salle de réunion ou même en extérieur si le temps le permet. Il n'est pas nécessaire d'avoir une salle spécifique aux échauffements, ces derniers se font sans matériel et sans exercices au sol.

Le but de ces échauffements est d'avoir un impact sur la façon de travailler des ouvriers, ces derniers doivent donc se sentir impliqués dans la démarche. Le retour que nous avons des ouvriers et de nos différents coachs nous montre que le message passe bien et que l'échauffement n'est pas pris comme une contrainte par les ouvriers et ce, quelque soit leur âge. Il est parfois vrai qu'au début de l'intervention ils se questionnent sur l'intérêt d'une telle pratique, mais, très rapidement, l'échauffement devient un composant à part entière de la journée de travail, se déroulant dans la bonne humeur.



1. Audit

Pour chaque poste soumis à l'audit, nous décryptons :
Les types d'efforts physiques fournis par vos salariés
Les traumatologies susceptibles de les affecter
Les difficultés majeures rencontrées

2. Création et mise en place de l'échauffement

La phase d'audit permet à notre équipe de spécialistes de définir les besoins prioritaires de votre entreprise en matière d'échauffement et de construire un contenu de formation adapté.

Vos salariés bénéficieront ainsi d'un échauffement sur-mesure effectué par un préparateur physique.

3. Formation interne des animateurs

Des animateurs « PREVENTION PRO » peuvent être choisis avec l'équipe de direction et sur la base du volontariat pour dispenser quotidiennement l'échauffement à leurs collègues de travail. Il pourra s'agir de salariés ou de responsables de l'entreprise, cet ancrage interne permettant de favoriser l'esprit d'équipe et la convivialité.

4. Mise en place de l'échauffement quotidien

Tous les jours, pendant 10 minutes environ, l'« PREVENTION PRO » dirige l'échauffement. Il crée ainsi les conditions à une prise de poste efficace et sécuritaire.

5. Phase de suivi : Formation intermédiaire et Vérification des acquis

A tout moment, notre équipe se propose de faire évoluer l'échauffement dispensé à vos salariés (adaptation du contenu, évaluation des animateurs, proposition de nouveaux exercices, conseils spécialisés...).

Nous souhaitons ainsi rester attentifs à vos besoins et demeurer réactifs face aux contraintes que subit votre organisation.

La **santé au travail** est aujourd'hui devenu un sujet majeur de notre société.

Au-delà des **contraintes légales**, le bien-être des salariés doit, selon nous, être au cœur des préoccupations de votre entreprise tant les **bienfaits** qui en découlent sont importants :

productivité accrue, diminution des arrêts maladie, convivialité renforcée...

Les Étirements PREVENTION PRO

Le corps des ouvriers est soumis à de nombreuses contraintes. Les articulations, les tendons et les muscles sont fortement sollicités à la fois par les multiples répétitions des gestes et par l'intensité des tâches.

Ainsi la principale problématique est que les ouvriers ne réussissent pas à récupérer de leurs efforts aboutissant au phénomène de blessures (Contractures, Déchirures musculaires, Tendinites).

Les étirements ont pour effet de permettre d'optimiser la récupération et éliminer les effets de la fatigue, de diminuer les douleurs articulaires et musculaires et de plus, de diminuer les effets du stress.

Les étirements apparaissent comme un outil essentiel pour préserver la longévité du corps.

Leur mise en place se fait sur le même modèle que pour les échauffements (Audit, mise en place des étirements quotidiens, formations éventuelles de salariés animateurs, suivi)

Les Tarifs PREVENTION PRO

Mise en place d'un Audit : **750€**

Analyse précise des contraintes engendrées par l'activité professionnelle afin de proposer une réponse personnalisée et efficace.

Intervention Préparateur Physique : **50€ / séance**

Intervention afin d'animer une séance d'échauffement ou d'étirements

Formation : **1400€**

Formation d'ouvriers sur les problématiques ECHAUFFEMENT ou ETIREMENTS
Formation de 12 à 15h jusqu'à 10 personnes dispensée par un préparateur physique en lien avec un ostéopathe.

- **Supervision des ouvriers pendant une période de validation** **50€ / séance**
- **Sessions de suivi régulières – 4h** **350€**