

# IN MOVE™

## LA BONNE SANTÉ DE VOTRE ENTREPRISE PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



**Panakeia**

Prévention santé par l'activité physique



- ▶ **Les espaces santé «In Move™» sont basés sur :**
  - des protocoles d'exercices physiques adaptés à tout type de salariés ;
  - une architecture modulable d'ateliers d'activités physiques et de mieux-être adaptés aux contraintes d'une activité professionnelle (type d'activité, durée/temps, place, budget...).
- ▶ **Objectifs :**
  - Permettre à toute organisation (TPE, PME, groupe, institution, association...) d'agir efficacement pour la prévention santé de ses salariés ;
  - Apporter des solutions ciblées aux problématiques des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques : dos, cervicales, épaules, coudes/mains, genoux, hanches, chevilles) en entreprise par une remise en mouvement adaptée et sécurisée des salariés ;
  - Développer les performances de l'entreprise : réduction des AT/MP (Accidents du Travail/ Maladies Professionnelles), diminution de l'absentéisme et du présentéisme, augmentation des performances des salariés.
- ▶ **Public cible :** tout salarié (du sédentaire au sportif).
- ▶ **Prérequis :** aucun.
- ▶ **Contenu :** 100% exercices pratiques.
- ▶ **Durée, lieu d'intervention, nombre maximum de participants :** adaptable à vos besoins et contraintes.
- ▶ **Pratique :** couverture fédérale avec licence FFSE (Fédération Française du Sport en Entreprise).
- ▶ **Les 4 niveaux des espaces santé In Move™** (cf. fiches ci-dessous) :
  - Niveau 1 : petits espaces de pratique d'activités physiques douces pour tous les salariés.
  - Niveau 2 : équipements spécialement adaptés à la prévention santé des salariés en entreprise, type assises ergo-dynamiques, parcours du dos, espaces de pause mieux-être...
  - Niveau 3 : séances d'Activités Physiques de Développement et d'Entretien (APDE) efficaces et faciles à mettre en œuvre au sein de votre entreprise et encadrées par un professionnel.
  - Niveau 4 : solutions clé en main pour héberger les espaces santé In Move™.

*Pour toute demande spécifique d'activités physiques au service de la santé des salariés, nous contacter pour une étude personnalisée.*

### Petits espaces de pratique d'activités physiques douces pour tous les salariés sur leur lieu de travail.

#### ► Le concept :

- 1 espace dédié pour la pratique d'activités physiques pour tous les salariés (sportifs et sédentaires).
- 1 protocole d'exercices physiques sécurisés de renforcement et de levées de tension.
- 4 ateliers en parallèle : lombaires/dorsales, cervicales, membres supérieurs et membres inférieurs.
- 20 exercices pour cibler l'ensemble des zones du corps touchées par les TMS\*.
- 1 livret de pratique mis à disposition des salariés.

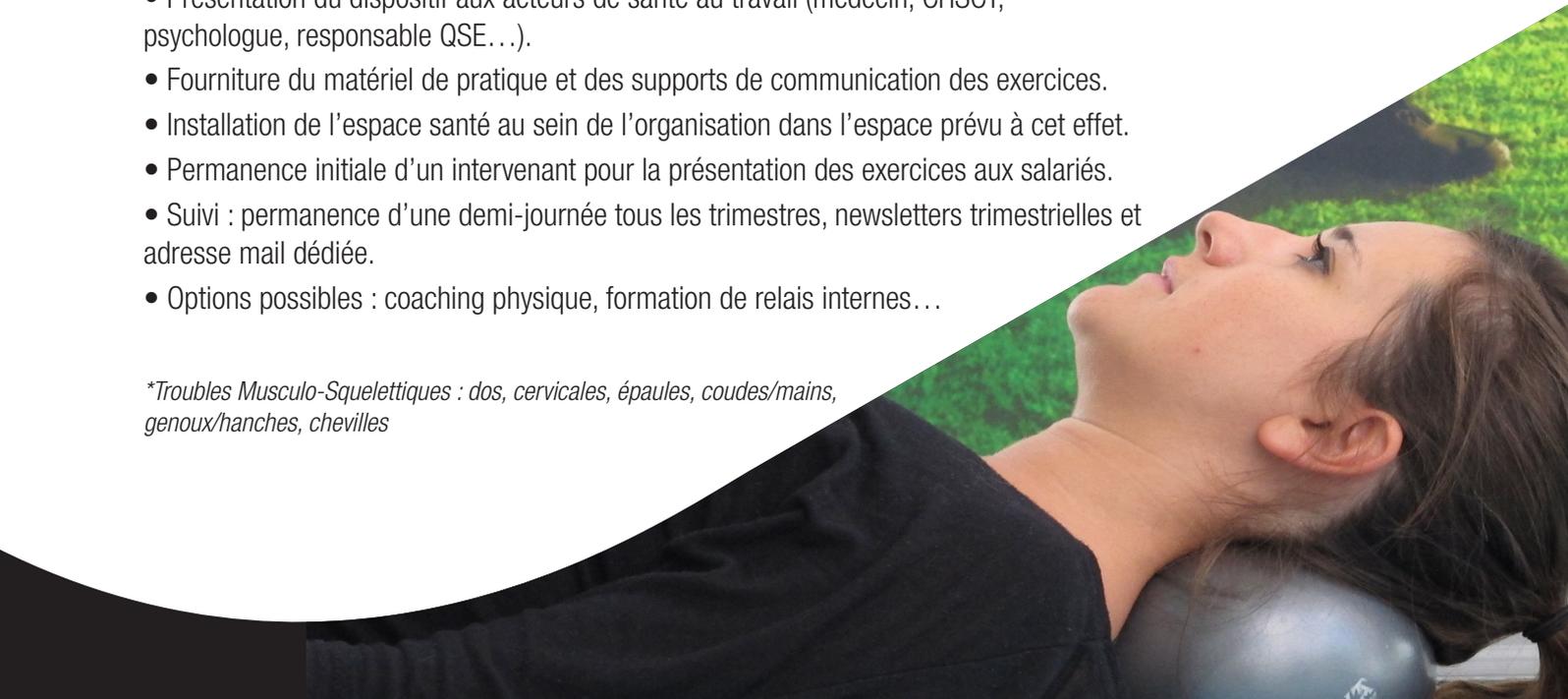
#### ► Avantages :

- Pratique : exercices en autonomie, espace en libre accès.
- Adapté à la journée de travail : protocole d'environ 15 minutes permettant une pause active dans la journée.
- Pas besoin de douches, ni de tenue particulière.
- Espace limité : environ 10 m<sup>2</sup>

#### ► Mise en œuvre :

- Présentation du dispositif aux acteurs de santé au travail (médecin, CHSCT, psychologue, responsable QSE...).
- Fourniture du matériel de pratique et des supports de communication des exercices.
- Installation de l'espace santé au sein de l'organisation dans l'espace prévu à cet effet.
- Permanence initiale d'un intervenant pour la présentation des exercices aux salariés.
- Suivi : permanence d'une demi-journée tous les trimestres, newsletters trimestrielles et adresse mail dédiée.
- Options possibles : coaching physique, formation de relais internes...

*\*Troubles Musculo-Squelettiques : dos, cervicales, épaules, coudes/mains, genoux/hanches, chevilles*



**Équipements spécialement adaptés à la prévention santé des salariés en entreprise (notamment lutte contre l'apparition des TMS\*) et à l'augmentation des performances.**

### ► Les équipements types :

- Coussins ergodynamiques pour mettre les salariés en mouvement derrière leur poste de travail assis (lutte contre les lombalgies/dorsalgies/cervicalgies).
- Sièges ergodynamiques pour mettre les salariés en mouvement derrière leur poste de travail assis (lutte contre les lombalgies/dorsalgies/cervicalgies).
- Parcours du dos constitué de 3 appareils permettant de prévenir et soulager les douleurs dorsales.
- Pause mieux-être constituée de 2 types matériels complémentaires adaptés aux temps de pause en entreprise : sièges ergo-dynamiques et appareil de relaxation.

### ► Avantages :

- Appareils sécurisés permettant un travail dans le respect des limites physiologiques du corps.
- Pratique individuelle en autonomie.
- S'adapte aux aménagements et/ou espaces existants.

### ► Mise en œuvre :

- Présentation des matériels aux acteurs de santé au travail (médecin, CHSCT, psychologue, responsable QSE...).
- Installation des matériels.
- Formation à l'utilisation des matériels par un intervenant Panakeia.
- Possibilité d'achat des matériels, de location ponctuelle ou longue durée.



*\*Troubles Musculo-Squelettiques : dos, cervicales, épaules, coudes/mains, genoux/hanches, chevilles*



## Activités Physiques de Développement et d'Entretien (APDE) efficaces et faciles à mettre en œuvre au sein de votre entreprise et encadrées par un professionnel.



### Principe :

Les Activités Physiques de Développement et d'Entretien (APDE) utilisent principalement des techniques douces et sont basées sur une individualisation du suivi. Alliées à des techniques de relaxation et de respiration, ces séances permettent d'agir de manière globale sur la santé.

### Bénéfices :

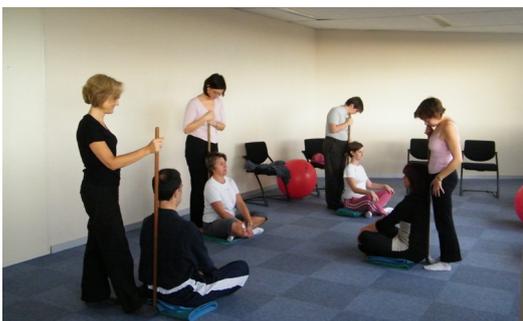
- Réduction des tensions d'origine physique provenant de l'ultra-spécialisation des gestes, du maintien prolongé et/ou mauvaise posture.
- Réduction des risques d'origine psychique du type stress, surcharge mentale, dépression, burn-out.

### Durée d'une séance : 1h à 1h30

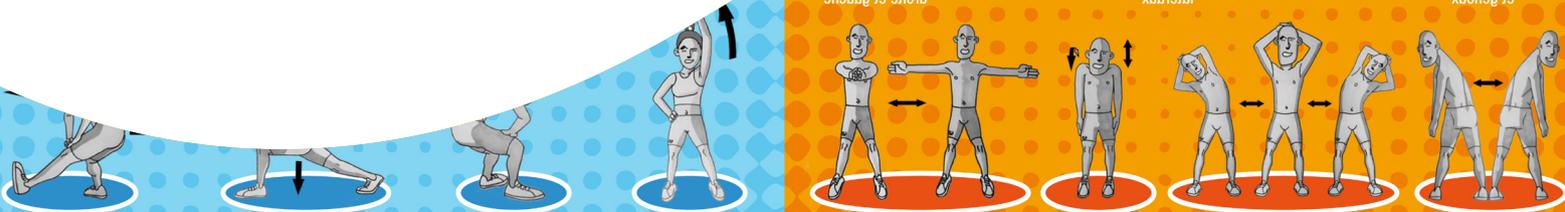
### Nombre de salariés : de 3 à 10 par séance

### Déroulé d'une séance type :

- Bilan initial de forme (1ère séance uniquement) ;
- Point sur l'état général de forme de chaque salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance ;
- Travail de relaxation et de respiration ;
- Travail avec des techniques douces sur les muscles posturaux pour renforcer les zones de faiblesse et retrouver son équilibre ;
- Travail de tonification et d'assouplissement des muscles profonds et périphériques ;
- Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenants Panakeia.



Tous types de séances d'activités physiques bénéfiques pour la santé des salariés peuvent également être proposées après validation des experts Panakeia.





**Panakeia a développé une collaboration avec l'entreprise spaciotempo pour vous proposer des solutions clé en main afin d'héberger les espaces santé in move.**

### ► Objectifs :

- Apporter une solution aux entreprises n'ayant pas dans leur structure actuelle une surface suffisante pour intégrer un espace santé In Move™.
- Héberger l'ensemble des espaces santé In Move™ niveau 1 et/ou 2 et/ou 3.

### ► La structure Spaciotempo :

- Les structures sportives Spaciotempo ont été développées avec pour objectif un maximum de confort dans la pratique des activités physiques et sportives.
- Composé de profilés en aluminium et d'une membrane à haute résistance en polyester, une structure temporaire ou permanente Spaciotempo, dont le dimensionnement de la charpente dépend des changements climatiques de votre région, est construite sur votre site par assemblage boulonné évitant ainsi tout phénomène de vibration.
- Flexible en termes de dimensions, facilement démontable, une structure Spaciotempo à la location ou à la vente constitue une solution économique.
- Avantages : structures sportives labellisées Qualisport à couverture translucide, rapidité de mise en œuvre, luminosité exceptionnelle, confort acoustique et thermique, respect de l'environnement et résistance de la structure.

► **Mise en œuvre** : une étude complète doit être réalisée avant toute implantation d'une structure de ce type. Le projet de l'entreprise sera analysé par les experts de Spaciotempo et Panakeia afin qu'ils puissent proposer une solution opérationnelle, économique et adaptée aux besoins de l'entreprise.





**PANAKEIA**

12 rue de la Prairie  
31130 Balma  
FRANCE

**Tél. :** +33(0) 975 123 422  
**Mél :** info@panakeia.fr

**[www.panakeia.fr](http://www.panakeia.fr)**



**FFSE**

16 rue de Bayard  
31000 Toulouse  
FRANCE

**Tél. :** +33(0) 534 303 046  
**Mél :** ligue-mp@ffse.fr

**[www.ffse.fr](http://www.ffse.fr)**