



## Panakeia

La sécurité et le bien-être au service  
de la performance au travail

## ÉCHAUFFEMENT, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ÉTIREMENTS

### Objectifs :

- Diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles par une remise en mouvement du corps humain adaptée et sécurisée (échauffements avant prise de poste, renforcement musculaire, étirements de récupération) ;
- Retrouver un bien-être au travail (et dans sa vie quotidienne) ;
- Développer une dynamique d'équipe orientée vers l'entraide et la bonne humeur.

### Public cible : tout salarié.

### Lieu d'intervention : intra-entreprise.

### Références : Airbus, France Televisions, Transgourmet Opérations, Veolia Propreté, Centre Hospitalier St Denis, Communauté Emmaus...

### Déroulé :

- Phase 1 : animation des séances par un intervenant Panakeia et identification des relais animateurs de la démarche.
- Phase 2 : formation initiale des animateurs P3T.
- Phase 3 : co-animation des animateurs P3T avec un intervenant Panakeia
- Phase 4 : formation continue pour quelques rappels techniques, pédagogiques et sécuritaires auprès des animateurs P3T.



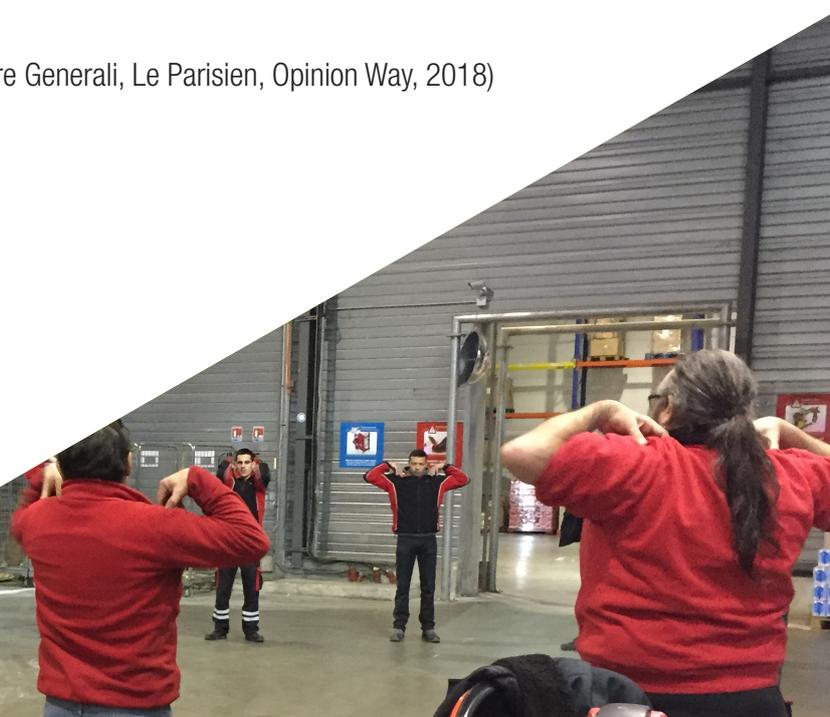
\*Troubles Musculo-Squelettiques

### Quelques chiffres :

Accidents du travail divisé par 3,5 en 15 mois avec 5 minutes d'exercices physiques adaptés aux métiers dans une entreprise industrielle de 250 salariés (Tarin et al., 2023)

Mise en œuvre de programmes d'activité physique au travail : - 6 à -32% d'absentéisme. Variation de productivité d'un salarié de +6% à +9%, selon son niveau initial d'APS mais également selon le niveau d'implication de l'entreprise sur le sujet. (ONAPS, 2017)

Retour sur investissement de 1,5 à 3 par euro investit (Baromètre Generali, Le Parisien, Opinion Way, 2018)





Panakeia

---

**Tél. :** +33(0) 6 22 59 00 27

**Mél :** info@panakeia.fr

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