

Programme de santé au travail



MILO

« *Comment préserver ma santé
au quotidien ?* »

ZOÉ

« *Commençons par votre
métier, vos besoins et vos
habitudes.* »



Sommaire

Une page par chapitre pour aller à l'essentiel

01

Santé globale et repères scientifiques

Les enjeux et le sens de notre démarche

3

02

Notre intervention

Un départ collectif et un suivi individuel

4

03

Le score SAT et le label

Mesurer les évolutions et valoriser les résultats

5

04

Les outils utilisés

L'application et les appuis du suivi

6

05

Le découpage horaire

Le parcours et son organisation sur site

7

06

Le tarif

La prestation complète et son périmètre

8

07

Une prévention adaptée à chaque métier

Quatre contextes, des interventions adaptées

9

08

Qui sommes-nous ?

Notre équipe et notre expérience

10

09

Contact et prochaine étape

Construire le programme de votre équipe

11



ZOÉ

« Nous avançons ensemble, avec des objectifs concrets et un suivi dans le temps. »

01 / SANTÉ GLOBALE ET REPÈRES SCIENTIFIQUES

Comprendre les enjeux pour agir sur le quotidien

88 %

des maladies professionnelles reconnues sont des TMS¹

20 millions +

de journées de travail perdues chaque année¹

2,4 Md€

de cotisations annuelles pour les TMS et lombalgies¹



MILO

« Je veux être à l'aise dans mon métier, mais aussi garder mes capacités pour mes loisirs et pour demain. »

Agir sur les conditions

Les TMS ont plusieurs causes : efforts, gestes répétés, postures, organisation et facteurs psychosociaux. Nous recherchons des adaptations du travail réel.²

Accompagner la personne

L'activité physique régulière bénéficie à la santé physique et mentale.³ Mobilité, force, récupération et habitudes de vie complètent notre approche.

Notre objectif

Prendre soin de la santé globale du salarié, en associant prévention au poste et accompagnement personnalisé.

REPÈRES SCIENTIFIQUES ET CHIFFRES NATIONAUX

1 Assurance Maladie • Chiffres 2024. Journées perdues : TMS et lombalgies liés aux manutentions manuelles.

2 INRS • Facteurs de risque et prévention des TMS.

3 OMS • Activité physique, juin 2024.

02 / NOTRE INTERVENTION

Un programme ajusté aux métiers et à chaque salarié

Un effectif défini pour chaque session, selon les métiers et les besoins de l'entreprise



ZOÉ

« Comprendre votre travail et vos besoins pour prendre soin de votre santé, au travail et au quotidien. »

1 Ensemble • 3 h

Une réunion pour présenter le plan d'action, comprendre le fonctionnement du corps et partager des repères concrets de prévention.

2 Individuellement • 5 h

8 rdv pour écouter, observer le poste, réaliser les bilans, soigner et conseiller. Le plan de prévention et d'exercices évolue selon les capacités et les progrès de chacun.

Des kinésithérapeutes formés à la prévention

Nos préventeurs sont des professionnels de santé. Les kinésithérapeutes mobilisent leurs compétences pour réaliser les bilans, proposer des soins et conseiller chaque salarié. L'observation du poste permet d'adapter les exercices et les conseils aux contraintes réelles du métier.

Pour le salarié

Mieux comprendre son corps, réduire les douleurs et les gênes, améliorer sa mobilité et gagner en autonomie pour préserver sa santé, au travail comme dans les loisirs.

Pour l'entreprise

Repérer plus tôt les situations à risque, renforcer la prévention, améliorer les conditions de travail et la QVCT, et favoriser la qualité du travail de chacun.

Chaque groupe est accompagné indépendamment, sur site et au poste de travail. Les échanges individuels restent confidentiels ; les restitutions à l'entreprise sont anonymisées.

03 / LE SCORE SAT ET LE LABEL

Suivre les changements et rendre les progrès lisibles



SAT • Santé au Travail

Un repère de suivi sur 100

Douleur, mobilité, force, limitations fonctionnelles, facteurs psychologiques, sommeil et nutrition : plusieurs dimensions éclairent le bilan.

J0

Point de départ

M2 • M4

Points d'étape

M6

Bilan final

M12

Suivi à un an

ZOÉ

« Le score nous aide à ajuster le parcours, du bilan initial au bilan final, puis à suivre le maintien des acquis. »



Des résultats utiles à chacun

Un retour personnel pour le salarié. Des tendances collectives et des recommandations anonymisées pour l'entreprise.



Label de santé au travail

Ce label valorise l'engagement de l'entreprise et les progrès mesurés avec le score SAT, selon les critères du programme. Il encourage une démarche d'amélioration continue : ce n'est ni une sanction ni un classement des entreprises.

04 / LES OUTILS UTILISÉS

L'application prolonge les rendez-vous pendant 12 mois



MILO • « Je retrouve mes exercices et je sais quoi faire. »

Mes exercices

Des vidéos et un programme personnalisé selon mes besoins.

Ma régularité

Des jeux et sollicitations pour installer une pratique régulière.

Mon suivi

Mes exercices réalisés et mes progrès servent de repères pour ajuster le programme avec mon kinésithérapeute.

Et des outils pour comprendre et ajuster



Bilans et mesures

Tests cliniques et fonctionnels ; capteurs de force et de mouvement lorsque cela est pertinent.

Observation du poste et synthèses

Des pistes d'adaptation concrètes et des comptes rendus anonymisés pour piloter la prévention.

05 / LE DÉCOUPAGE HORAIRE

9 rendez-vous répartis sur 12 mois

3 h collectives

5 h individuelles

8 h par salarié

J0

Réunion collective

3 h

Plan d'action et repères communs



J0

Bilan initial individuel

1 h

40 min de bilan + 20 min au poste



S1 · M1

Deux suivis individuels

2 × 30 min

Conseils et progression des exercices



M2 · M3 · M4

Trois suivis individuels

3 × 30 min

Ajustements et bilans d'étape à M2 et M4



M6

Bilan final individuel

1 h

40 min de bilan + 20 min au poste



M12

Suivi à un an

30 min

Maintien des acquis ; à distance possible

Exemple pour 10 salariés

53 h d'intervention pour le groupe

Collectif : 3 h • Bilans initiaux : 10 h

S1 à M4 : 25 h • Bilan M6 : 10 h

Suivi M12 : 5 h

53 h = 3 h pour le groupe + 10 × 5 h individuelles. Les journées sont espacées selon le calendrier. Horaires et modalités sont adaptés au site.

06 / LE TARIF

Une prestation complète sur douze mois

EXEMPLE POUR UNE PRESTATION COMPLÈTE POUR 10 SALARIÉS

Montant du programme : 8 375 € HT

Soit 837,50 € HT par salarié pour l'ensemble du parcours

53 heures d'intervention, réparties selon le calendrier du groupe

Ce qui est compris

Les temps sur site

Réunion collective, bilans individuels, études de poste, exercices et conseils personnalisés.

L'accompagnement durable

Application pendant 12 mois, suivis, bilan final, suivi à un an et comptes rendus anonymisés.

Un accompagnement pour votre prise en charge

Nous pouvons vous accompagner dans vos démarches de prise en charge auprès des organismes financeurs de la formation, notamment les OPCO, sous réserve d'éligibilité et de leur accord.



ZOÉ

« Nous construisons le calendrier avec vous pour l'intégrer au fonctionnement de votre équipe. »

Un devis adapté à votre organisation

Le devis précise le périmètre et les modalités selon votre effectif, vos groupes et vos besoins.

En option et sur devis distinct : Pilates, yoga, nutrition ou sport adapté.

07 / UNE PRÉVENTION ADAPTÉE À CHAQUE MÉTIER

Les contraintes changent selon le poste. Notre intervention aussi.



Bureau et tertiaire

Secrétariat • Comptabilité • RH

Sédentarité, écran et posture prolongée.

Réglage du poste, variation des positions et pauses actives ciblées.



Manutention et logistique

Stock • Livraison • Magasinage

Port de charges, torsions, répétitions et fatigue.

Analyse des manutentions, stratégies de prise et de dépose, organisation de l'effort.



Production et poste fixe

Atelier • Ligne • Conditionnement

Gestes répétitifs et positions prolongées.

Analyse du geste, adaptation des distances et hauteurs, alternance des tâches et positions.



Terrain et métiers physiques

Soins • Entretien • BTP • Technique

Déplacements, positions variées et gestes spécifiques.

Observation en situation réelle, adaptation du matériel et du geste, solutions applicables.

Adapter la prévention au travail réel : une approche commune, des solutions propres à chaque métier de votre entreprise.

08 / QUI SOMMES-NOUS ?

Des professionnels de santé au service des salariés et des entreprises



**Vincent
GLÉMET**

Capbreton (40)



**Nicolas
MEUNIER-CARUS**

Montpellier (34)



**Alexandre
WAREIN**

Lille (59)



**Yoan
PEREIRA**

Carnon (34)

Une histoire commune

Nous nous sommes rencontrés à l'école de kinésithérapie de Montpellier et au fil de notre activité de formateurs. Notre intérêt commun pour la prévention en entreprise nous a conduits à nous y former, puis à créer Quadrum : une structure simple, humaine et proche des gens.

20 ans et plus

d'expérience en kinésithérapie
et ostéopathie

15 ans

de formation et de prévention
en entreprise

Une expérience du terrain

Industrie et production • Administration et tertiaire • Maroquinerie • Bureaux d'étude • Viticulture

Quatre professionnels, une approche pratique, humaine et adaptée à votre terrain.

09 / CONTACT ET PROCHAINE ÉTAPE

Un premier échange pour préparer une intervention adaptée

MILO

« *Par où commencer pour mon équipe ?* »

ZOÉ

« *Parlons de vos métiers, de vos contraintes et des salariés à accompagner.* »



1

Votre contexte

Métiers, contraintes et effectif du groupe

2

Votre organisation

Créneaux, espaces et calendrier possible

3

Le lancement

Réunion collective puis bilans individuels

contact@quadrumsante.com

www.quadrumsante.com

