



wellnesstraining

l'activateur du bien-être en entreprise

Jeremy Morris, The Lancet (1953)

Le travail c'est la santé



Le chauffeur est assis alors que le contrôleur monte **700 marches par jour.**



La plupart des médicaments naissent dans les laboratoires. Mais c'est dans un bus impériale londonien qu'a été découvert le plus puissant d'entre eux : l'exercice physique.



Sandrine Cabut, « Le bus à impériale, le contrôleur et l'épidémiologiste », *le Monde*, aout 2017.



Progrès = produit de sédentarité

Sur les 20 dernières années

BRAIN HACKING

Techniques mixant neurosciences et algorithmes ayant pour objectif de créer une addiction aux tablettes, smartphones, etc.

Le temps mis pour pénétrer 50 millions de foyers aux USA (Giedd et al. 2012)

La radio : 38 ans

La télévision : 13 ans

Le web : 4 ans

Les tablettes : 2 ans

Google : 90 jours

Produits de sédentarité mais pas que...

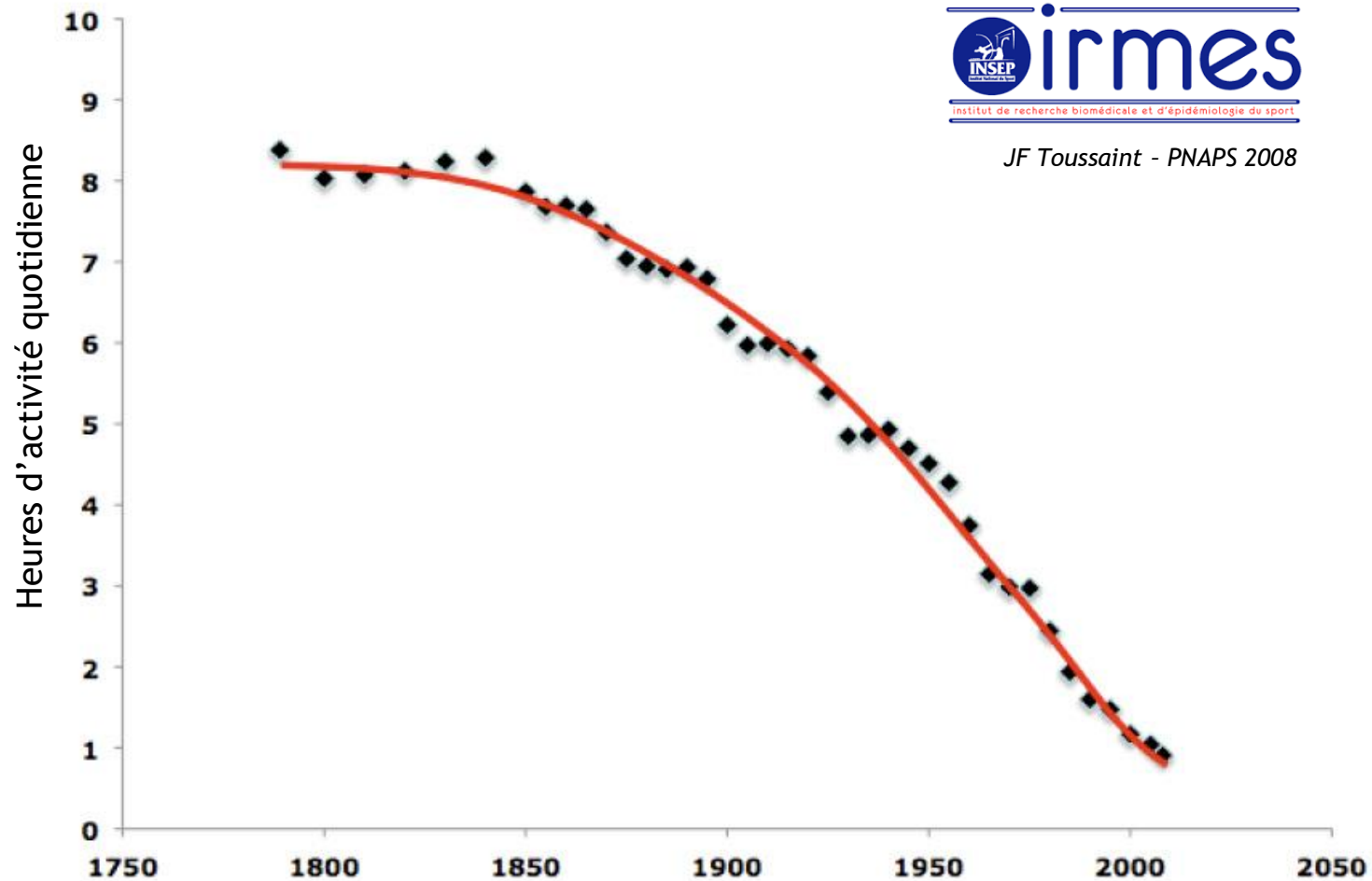
Le produit, c'est vous !





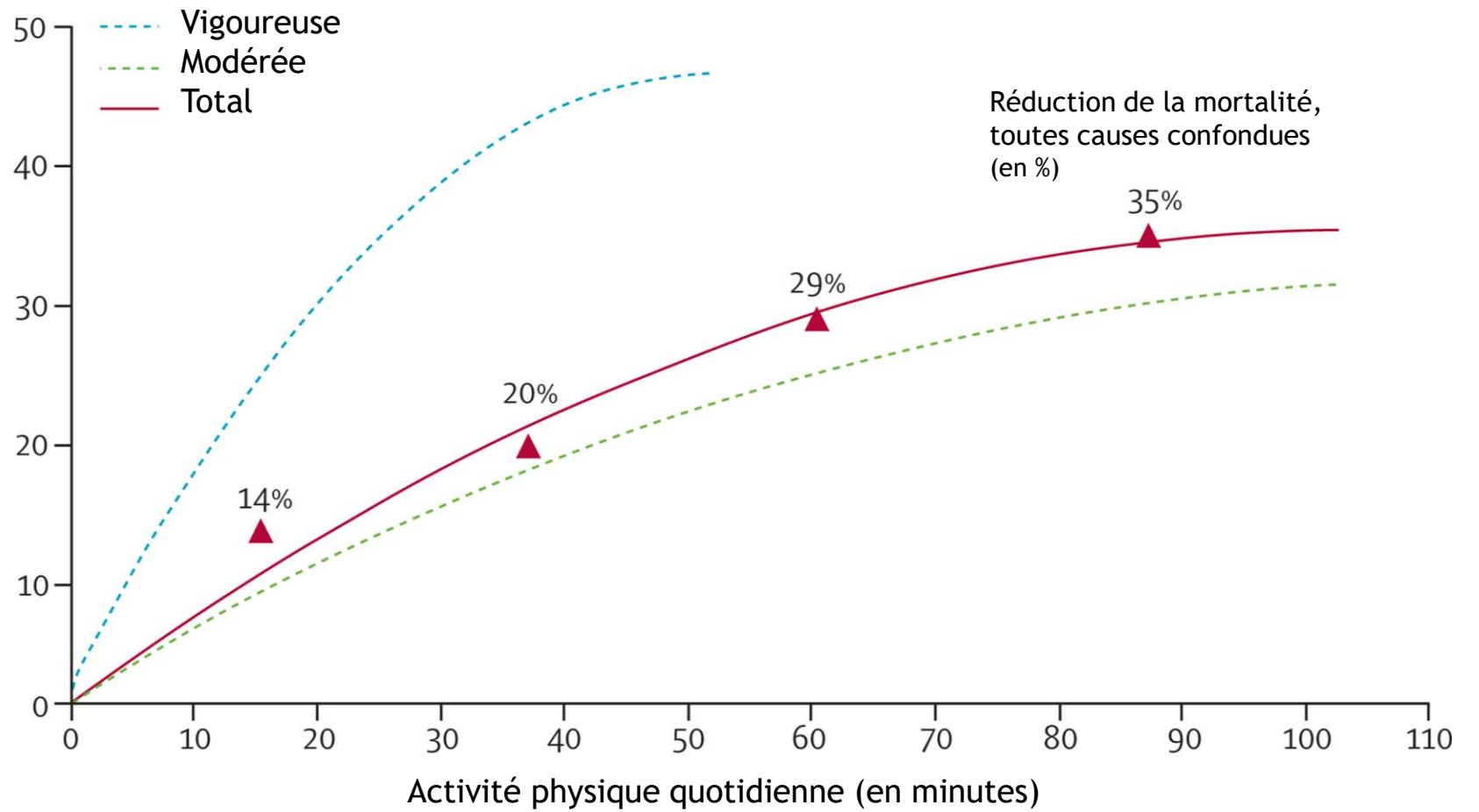
On bouge moins

Évolution de l'activité quotidienne des français



JF Toussaint - PNAPS 2008

Effet de l'activité physique sur la santé globale





Effet de l'activité physique

sur la santé globale



Effet
dose - réponse



Bénéfices dès
les premières minutes d'activité

Institut National du Cancer - Activité physique et cancers, 2012

British Heart Foundation National Center - Making the case for physical activity, 2014

Zanuso S, Jimenez A, Pugliese G, exercise for the management of type 2 diabetes a review of the evidence - Acta Diabetol 2010, Vol.47(1), 15-22

Effet de l'inactivité physique sur la santé globale



Décès mondiaux par an



Effet de l'inactivité physique

sur l'économie mondiale

54 milliards de dollars par an
en terme de coûts de santé



14 milliards de dollars par an
en terme de perte de production



L'inactivité physique et la sédentarité

UN TSUNAMI POUR LES
20 PROCHAINES ANNEES

The background features a dark blue color with a white outline of a human figure in a dynamic, slightly off-balance pose on the left. To the right, there are several thick, curved lines in red and blue, resembling a stylized rainbow or abstract graphic. Faint, light blue wavy lines are scattered across the lower half of the image.

La santé des français

Etude de l'INSERM sur le
poids des français

Le jour où j'ai découvert que j'étais en surpoids

Le Monde

Santé : un Français sur deux est en surpoids

Le suivi de près de 30 000 personnes montre que l'obésité reste un problème majeur de santé publique, en particulier chez les plus pauvres.

LE MONDE | 25.10.2016 à 00h40 • Mis à jour le 25.10.2016 à 21h02 |

Par Pierre Le Hir

Abonnez vous à partir de 1 €

Réagir Ajouter

Partager (7 465)

Tweeter



Europe 1

ACCUEIL | SANTÉ

Un Français sur deux est obèse ou en surpoids

10/10/16 à 22 octobre 2016 modifié le 23 octobre 2016



Selon une étude de 55000 personnes, 45% du français souffrent de surpoids ou d'obésité. Les plus touchés sont les plus pauvres.

le dauphiné

SANTÉ Obésité abdominale : les femmes davantage touchées



Contrairement à ce que l'on peut penser, les femmes sont davantage touchées par la maladie que les hommes. 45% des femmes de 18 à 74 ans souffrent d'obésité abdominale, contre 35% chez les hommes. Les femmes les plus touchées sont celles qui sont les plus pauvres.

LA CROIX

Entre 30 et 69 ans, un Français sur deux est en surpoids



Le genre, premier facteur différenciant

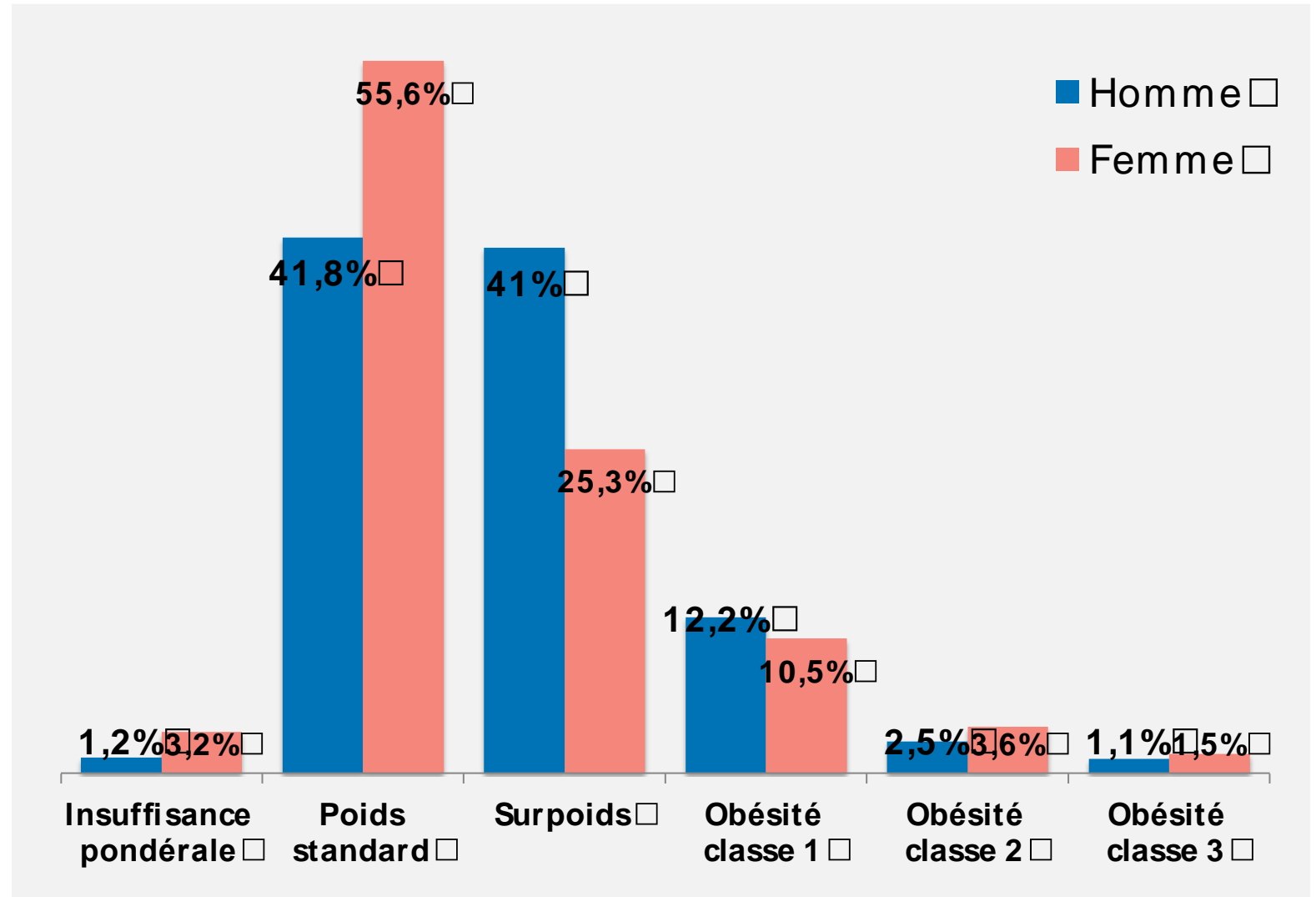


11 millions
de Français
en **surpoids**

5 millions de
Français
obèses

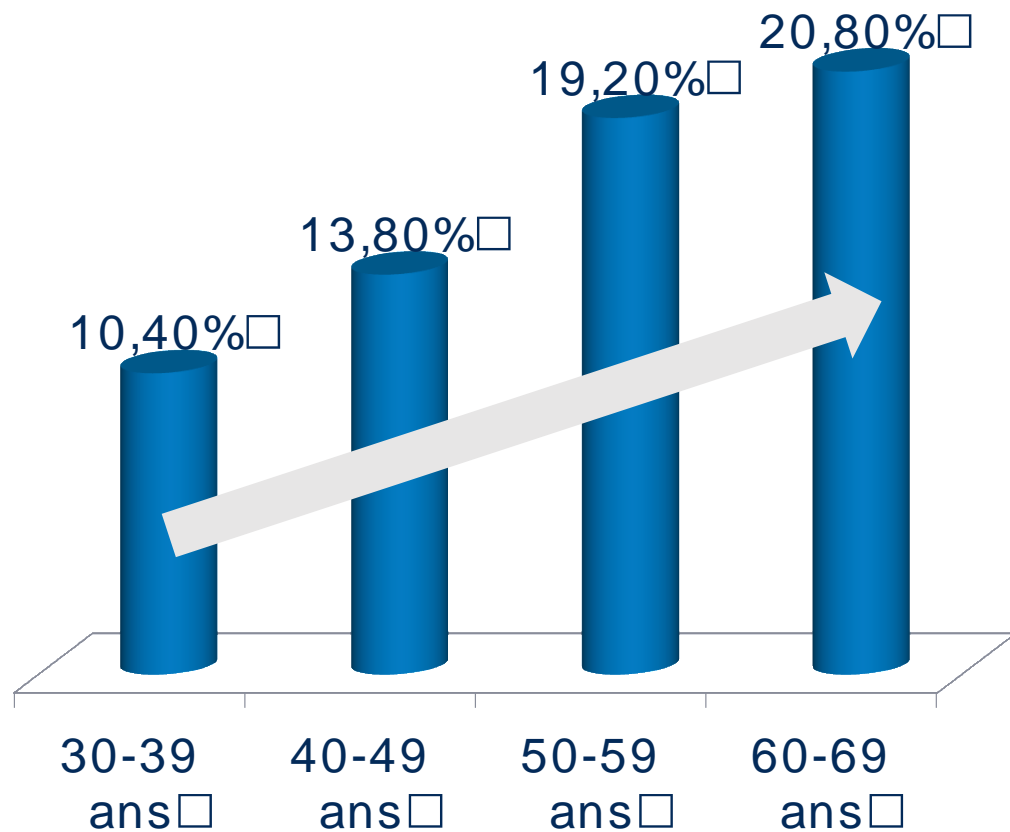


Les **hommes** ont une
tendance **affirmée** au
surpoids **(+16 points
vs femme)** et à
l'**obésité (+2 points)**

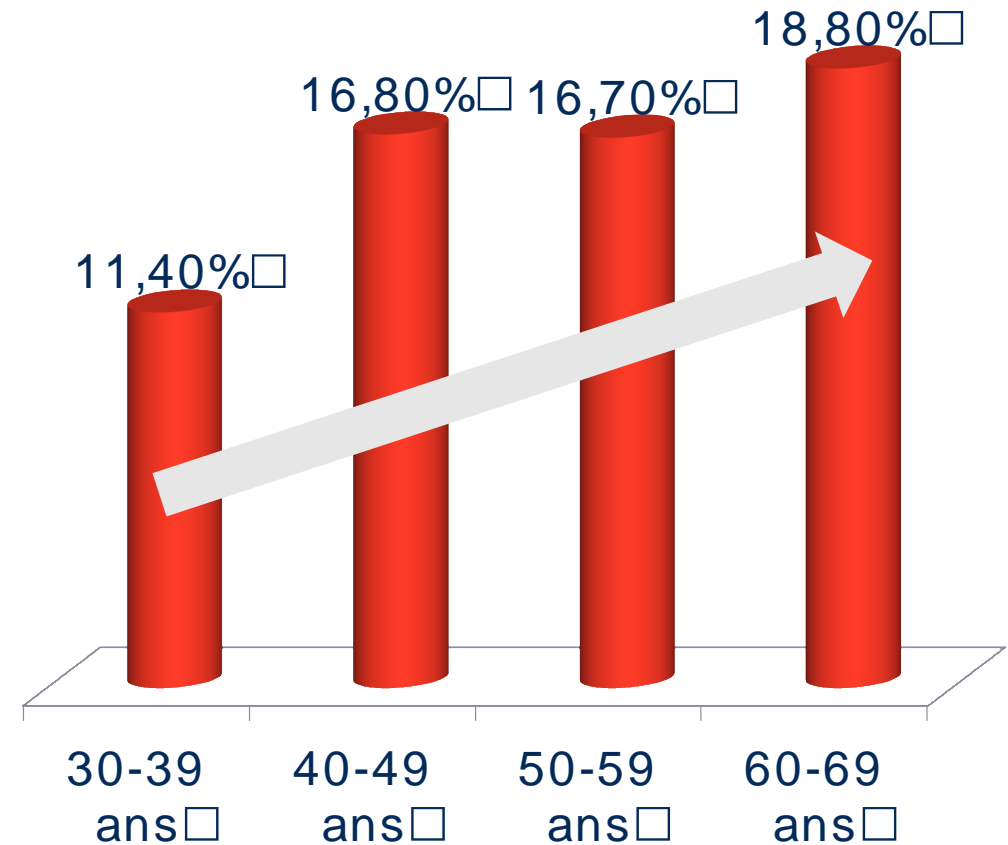


L'obésité augmente avec l'âge ☐

Homme☐



Femme☐

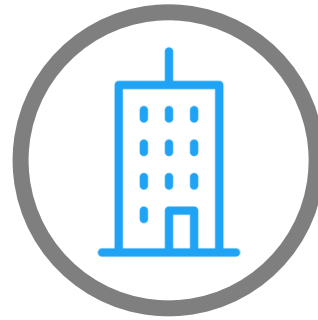


WELLNESS TRAINING en quelques chiffres



13

années d'expérience



90

sites d'entreprise



25 000

membres actifs

50 000 collaborateurs
sensibilisés au bien-être

Accompagnement et coaching 3.0

Pour un véritable protocole d'accueil des membres

 **30** min
pour chacun



SCORING SANTÉ GLOBALE
validé ensemble par le membre et le coach



IMPÉDANCEMÉTRIE
évaluation de la composition corporelle



TESTS PHYSIQUES
effectués avec le coach ou avec Well



BILAN GLOBAL
commentaires, debrief et recommandations

Baromètre Wellness

56
est la moyenne
du score HRA
chez les femmes



54
est la moyenne
du score HRA
chez les hommes



SOMMEIL



STRESS



ACTIVITÉ PHYSIQUE



NUTRITION



17%
du personnel boit plus de
14 unités d'alcool par semaine



9%
du personnel
est fumeur régulier



27%
du personnel a prévu de changer
son style de vie dans les 6 prochains mois





WELLNESS COACHING

Un accompagnement personnalisé



R&D



Formation initiale & continue



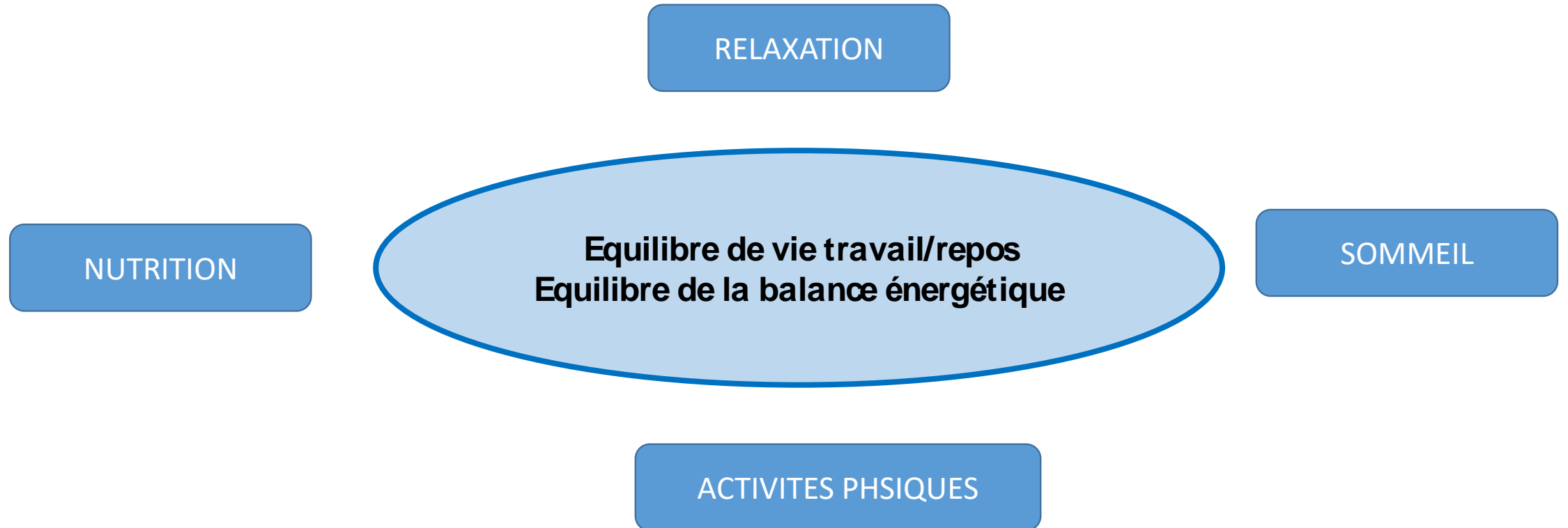
Des outils de suivi
performants et connectés





Well by Wellness Training

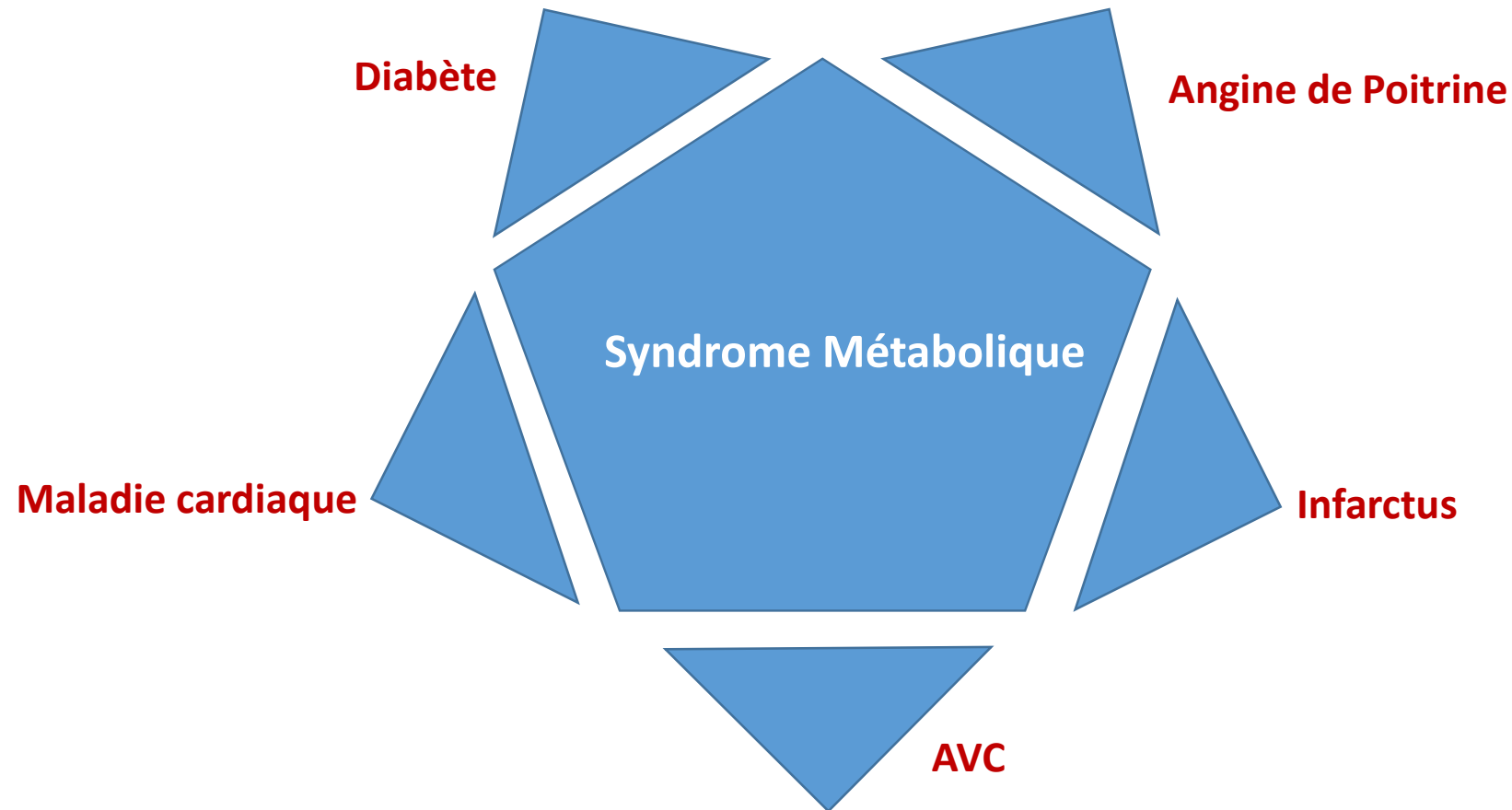
Prévention des maladies de la sédentarité et du surpoids





Well by Wellness Training

Le Syndrome Métabolique augmente les risques de problème de santé





Well by Wellness Training

Prévenir l'apparition du SM, Diminuer les risques du SM

Conserver ma Santé

Améliorer ma Santé

Prévention primaire

Prévention secondaire

IMC > 25 kg/m²

IMC > 25 kg/m²

IMC > 35 kg/m²

Surpoids abdominal

HTA

Cholestérol

Faible taux HDL

Taux de sucre élevé ou intolérance au glucose

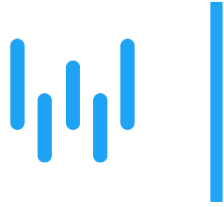
Sédentarité

STRESS

Sédentarité

STRESS

Baisse de la mobilité



Well by Wellness Training

Tests d'évaluation des risques des douleurs du dos

Exercices de renforcement et d'étirement en prévention des douleurs dorsales





Well by Wellness Training

Tests d'évaluation de la coordination et de la proprioception

Tests d'évaluation de force

Exercices de force, coordination et de proprioception





UNE FORMATION ADAPTEE

➤ **Formation continue & initiale**

➤ **Contexte des entreprises**

➤ **Contenu validé**



IPSP

Institut de Professionnalisation Sportive Parisien

La formation SPORT SANTE

- **Formation continue des salariés de WT**
 - **Thèmes spécifiques sur les besoins en entreprises**
 - Prise en charge du pratiquant (connaissances anatomiques, morphologiques)
 - TMS troubles musculo squelettiques et exercices associés
 - Chaînes musculaires GDS
 - Trigger points ou points gâchettes
 - La prévention des blessures du coureurs
 - Le massage assis
- **Formation initiale**
 - BPJEPS AF double options A & B réponse au cahier des charges de la DR avec une orientation sport entreprise et santé
 - CQP ALS AGEE
 - Préformation au BPJEPS (connaissances des mondes de la forme et de l'entreprise)



IPSP

Institut de Professionnalisation Sportive Parisien

Le BPJEPS Activités de la Forme options A Cours collectifs et option B Haltérophilie-Musculation

- 800 heures de formation IPSP
- 527 heures en structure d'alternance
- Formation de septembre 2019 à juillet 2020
- Tests de sélection les 11 et 12 juin 2019
- Formation de novembre 2019 à mai 2020



IPSP

Institut de Professionnalisation Sportive Parisien

Certification Sport Santé

- Module Entreprise
Proposition d'une prestation complète en tant qu'intervenant en entreprise.
Connaissances du public sédentaire (TMS, Posture, Massage assis, développement de la marche et de la course à pied)
- Module Obésité-Diabète
- Module Séniors
- Module ALD (publics Parkinsoniens, SEP, Alzheimer...)



IPSP

Institut de Professionnalisation Sportive Parisien

Certification Pilates

3 modules avec une certification qui permet d'accéder au niveau suivant:

- Pilates néophytes 2 X 4 jours 56 h de formation
- Pilates initiés 4 jours 28 h de formation
- Pilates expert 4 jours 28 h de formation



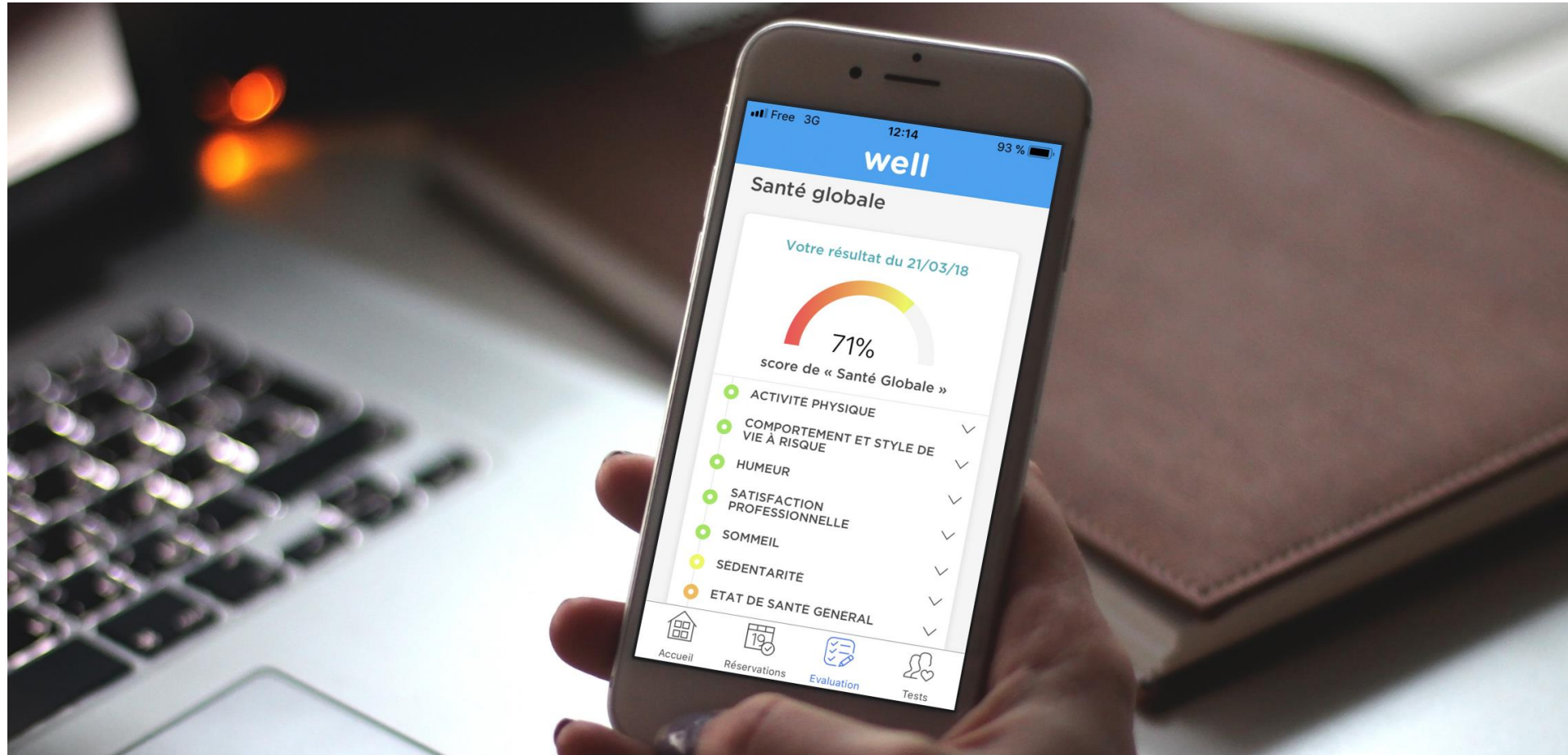
IPSP

Institut de Professionnalisation Sportive Parisien

Certification de préparation physique

- Révision Anatomie et Physiologie de l'entraînement
- Prise en charge d'un pratiquant – Posture – Méthodologie de l'entraînement
- Notion sur les chaînes musculaires GDS
- Traumatologie
- Alimentation
- Trigger point et massage de récupération et de bien-être
- Préparation mentale
- Comment vendre sa prestation?

Le bien être à portée de main



Questions restant à travailler par l'Union Sport & Cycle

1. Normaliser le parcours du client
2. Certifier les prestataires en capacité
3. Monter le débat sur la sédentarité au
chef d'entreprise



wellnesstraining

MERCI POUR VOTRE
ATTENTION

