



AS MOUVEMENT

Une Maison Sport Santé au service des entreprises.



as
mouvement

L'ACCOMPAGNEMENT PAR

AS
Mouvement

AS Mouvement, labellisée **Maison Sport Santé**, accompagne les entreprises dans la promotion du bien-être et la **prévention des risques professionnels**. Nos interventions en activité physique adaptée (APA), prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et santé globale visent à renforcer la Qualité de Vie au Travail (QVT) tout en dynamisant la cohésion d'équipe. En collaborant avec nous, vous offrez à vos collaborateurs des solutions concrètes pour allier **performance** et **bien-être**.



Obligations légales de l'employeur AS Mouvement s'en charge !

Selon le **Code du Travail** (Art. L4121-1), vous devez assurer la santé et la sécurité de vos salariés. Plusieurs critères et plusieurs obligations, pas de panique : AS Mouvement vous accompagne pour que tout soit en ordre, sans stress et avec efficacité.

Vos devoirs, nos missions :

- Évaluer régulièrement les risques et mettre en place des mesures adaptées.
- Former vos équipes aux bonnes pratiques, à l'ergonomie et aux gestes de sécurité.
- Développer une culture durable de prévention, impliquant tous vos salariés.

Résultat

Des collaborateurs motivés, des conditions de travail améliorées, et vous restez à l'abri des avertissements !



SOMMAIRE



Offre clé : Prévention des TMS

- En poste de manutention
- En poste sur écran



Conférences & Webinaires

- 5 thématiques clés



Team Building par le Sport

- Olympiades
- CrossFit Challenge
- Séminaire d'entreprise



Bilans de Santé et Recommandations

- Bilans sport santé
- Bilan nutritionnels



Activités physiques adaptées

- Renforcement musculaire
- Étirements et mobilité
- Yoga / Stretching
- Pilates / Core training :



Projets sur Mesure



Ils nous font confiance



Contacts



PRÉVENTION DES TMS

Postes en manutention



As
mouvement



Public :

Toute personne étant amenée, dans le cadre de son activité, à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs



Objectif

- Prévenir les TMS liés au port de charges, postures contraignantes et gestes répétitifs.
- Développer la force fonctionnelle et la stabilité corporelle.
- Améliorer la sécurité et l'efficacité des gestes professionnels.
- Réduire les accidents et arrêts liés aux troubles musculo-squelettiques.



Programme :

- Introduction aux TMS et principales pathologies.
- Notions d'anatomie et biomécanique pour protéger le corps.
- Facteurs de risque et postures à surveiller.
- Mise en situation : manutention et port de charges.
- Principes d'économie d'effort et sécurité physique.
- Conseils pour une bonne hygiène de vie.



Qualifications du formateur :

Enseignant·e en Activité Physique Adaptée (EAPA)
Formé·e et spécialisé·e en gestes et postures pour la prévention des TMS.



Durée : 4 séances d'1h ou 1/2 journée soit 4h



Tarif : entre 600 à 800€ TTC



Ressources / Bilans : Remise d'un flyer spécifique gestes et postures - manutention + restitution d'un bilan avec perspectives

PRÉVENTION DES TMS

Postes sur écrans.



AS
Mouvement



Public :

Toute personne amenée à travailler de manière prolongée devant un écran (ordinateur, tablette, smartphone).



Objectif

- Prévenir les TMS liés aux postures assises prolongées et aux gestes répétitifs.
- Améliorer la posture et la mobilité articulaire.
- Intégrer des pauses actives et des exercices simples dans la journée. Réduire les douleurs cervicales, dorsales et articulaires.



Programme :

- Introduction aux TMS et principales pathologies liées au travail sur écran.
- Notions d'anatomie et biomécanique pour protéger le corps.
- Facteurs de risque et postures à surveiller.
- Exercices pratiques et micro-pauses actives.
- Principes d'économie d'effort et ajustement du poste de travail.
- Conseils pour une bonne hygiène de vie (mobilité, étirements, récupération).



Qualifications du formateur :

- Enseignant-e en Activité Physique Adaptée (EAPA)
- Formé-e et spécialisé-e en gestes et postures pour la prévention des TMS.



Durée : 4 séances d'1h ou 1/2 journée soit 4h



Tarif : entre 600 à 800€ TTC



Ressources / Bilans : Remise d'un flyer spécifique gestes et postures - manutention + restitution d'un bilan avec perspectives

CONFÉRENCES & WEBINAIRES



As
mouvement



Objectif

Sensibiliser et former sur des thématiques clés de la santé en entreprise et dans la vie quotidienne, à travers un format de 1h30 dynamique, interactif et stimulant, favorisant les échanges et la participation.



Format

En ligne ou en physique.



Thématiques



Santé mentale

Identifier les signaux de fatigue psychologique, prévenir l'épuisement professionnel et renforcer l'équilibre émotionnel au travail.



Nutrition

Adopter de meilleures habitudes alimentaires pour optimiser l'énergie, la concentration et la récupération.



Sommeil

Améliorer la qualité du sommeil pour favoriser la récupération, la vigilance et la performance au travail.



Premiers secours

Sensibilisation aux gestes qui sauvent et aux bons réflexes à adopter en cas d'urgence en milieu professionnel.



Gestion du stress

Comprendre les mécanismes du stress, apprendre à le réguler grâce à des techniques simples de respiration, relaxation et recentrage.



Durée : 1h 30



Tarif : entre 300 à 500€ TTC



Qualifications des formateurs :

Enseignant·e en Activité Physique Adaptée (EAPA), formateur·rice en secourisme, diététicien·ne diplômé·e d'État ou ergothérapeute diplômé·e d'État.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Programmes réguliers.



As
mouvement



Objectif

L'activité physique régulière en entreprise **favorise la santé des collaborateurs**. Les séances sont courtes et accessibles, par exemple pendant la pause déjeuner. Elles permettent de **réduire la sédentarité, d'améliorer la posture et de renforcer le bien-être** général.



Format :

Cycle de 10 séances ou programme annuel, avec une séance d'essai possible.



Thématiques:

- **Renforcement musculaire** : adaptées aux contraintes du poste
- **Étirements et mobilité** : réveil musculaire, pauses actives
- **Yoga / Stretching** : améliorer posture, souplesse et détente
- **Pilates / Core training** : renforcer le dos et le tronc, prévenir les TMS



Durée : séances d'une heure



Tarif : Entre 100 et 120 € TTC la séance



Qualifications des formateurs :

Enseignant·e en Activité Physique Adaptée (EAPA)

TEAM BUILDING

Par le sport.



A&M
Mouvement



Objectif

Renforcez la cohésion et la motivation de vos équipes tout en favorisant le bien-être et la santé au travail. Nos activités sportives sont conçues pour développer l'esprit d'équipe, encourager la collaboration et créer des moments conviviaux et fédérateurs, adaptés à tous les profils.



Format

Activités de groupe au choix :

Olympiades

Demi-journée

Des défis collectifs et des jeux sportifs pour développer l'esprit d'équipe, la coopération et la motivation.

CrossFit Challenge

Demi-journée

Un parcours physique et ludique conçu pour booster l'énergie, le dépassement de soi et la solidarité entre collègues.

Séminaire

Demi-journée

Une après-midi d'ateliers et de bilans pour sensibiliser vos équipes à l'activité physique, à la santé et à la prévention des risques liés à la sédentarité.



Tarif :

Entre 500 et 800 € TTC



Qualifications des formateurs :

Enseignant-e en Activité Physique Adaptée (EAPA)

A&M
Mouvement



BILANS SPORT SANTÉ & RECOMMANDATIONS

AS
Mouvement



Objectif : Le bilan Sport-Santé en entreprise permet à chaque salarié de **faire le point sur sa condition physique, son bien-être et ses habitudes de vie**. Composé de plusieurs tests (force, endurance, équilibre, souplesse) et de questionnaires sur la santé et l'activité, il **sensibilise à l'importance du mouvement, améliore la qualité de vie au travail** et oriente chaque salarié vers une activité physique adaptée à ses besoins.



Format
Bilan individuel (30min/salarié)



Format
30 personnes sur une journée maximum.



Durée : une journée complète soit 7 h



Tarif : 800€ TTC



BILANS NUTRITIONNELS & RECOMMANDATIONS



Objectif
Le bilan nutritionnel en entreprise permet d'évaluer les **habitudes alimentaires**, les besoins énergétiques et le mode de vie des salariés. Réalisé par un(e) diététicien(ne), il aide à **identifier les points de vigilance et à proposer des conseils personnalisés pour améliorer l'équilibre alimentaire et le bien-être au travail**. Ce temps d'échange favorise la prévention*, la performance et une meilleure qualité de vie au quotidien.



Format
Bilan individuel (30min/salarié)



Format
30 personnes sur une journée maximum.



Durée : une journée complète soit 7 h



Tarif : 800€ TTC

AS
Mouvement

*Des suivis individuels en nutrition pourront être proposés pour les salariés qui le souhaitent afin de contribuer au bien-être global du salarié.

PROJETS SUR MESURE

Conçus pour vous.



AS
Mouvement



Projet sur mesure

Parce que chaque entreprise a ses propres besoins, AS Mouvement conçoit avec vous des programmes 100 % personnalisés autour du sport-santé, de la prévention et du bien-être au travail. Notre équipe vous accompagne de la réflexion à la mise en œuvre, pour construire un dispositif adapté à votre culture d'entreprise, à vos contraintes et à vos objectifs.

Notre approche

Diagnostic initial

- Rencontre avec vos équipes (direction, RH, Référent QVT, Responsable HSE) pour identifier besoins et priorités : stress, TMS, activité physique, cohésion.
- Analyse de vos enjeux engagement, prévention, absentéisme, obligations légales.
- Questionnaires pour les attentes des employés



Co-construction du plan d'action

- Définition des actions adaptées à votre contexte et à vos objectifs.
- Choix des formats : ateliers collectifs, bilans individuels, challenges sportifs, conférences, coaching.
- Élaboration d'un calendrier simple et clair pour la mise en œuvre.

Déploiement sur mesure

- Interventions en présentiel ou distanciel selon les contraintes de l'entreprise.
- Mise en place progressive des actions avec suivi régulier de notre responsable prévention
- Communication interne pour valoriser le programme et encourager la participation.



Suivi et évaluation

- Outils simples pour mesurer la participation et les impacts (satisfaction, amélioration du bien-être, indicateurs santé).
- Ajustements du programme en fonction des retours.
- Perspectives pour pérenniser les actions et ancrer la culture sport-santé dans l'entreprise.

ILS NOUS FONT CONFIANCE

+ 3000 SALARIÉS TOUCHÉS

AS
Mouvement



MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS

Liberté
Égalité
Fraternité



PARIS



MUTUALITÉ
FRANÇAISE



malakoff
humanis



CITYGEM



Bien Vieillir **IDF**
ACCOMPAGNE L'ÂGE ET LE HANDICAP

MALAKOFF



VERSAILLES

RAJA  GROUP

NOS PARTENAIRES



l'Assurance
Maladie



PETITS FRÈRES
DES PAUVRES
Non à l'isolement de nos aînés



cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

ars
Agence Régionale de Santé

CONTACT

AS
mouvement



07 83 68 67 43 / 07 60 35 87 66



contact.asmouvement.fr



www.asmouvement.fr



34 rue Gambetta, 92240 Malakoff

NOS RÉSEAUX SOCIAUX



(1) Selon l'OMS, les déterminants de santé regroupent les principaux facteurs influençant l'état de santé des individus, tels que l'alimentation, l'activité physique ou le sommeil.

AS Mouvement, structure agréée Maison Sport-Santé par le Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, accompagne les entreprises dans la mise en place d'actions concrètes pour améliorer la santé, le bien-être et la performance de leurs collaborateurs.

AS Mouvement – Siège social : 22 rue Ernest de la Tour, 94310 Orly

©AS Mouvement – Tous droits réservés.
Photographies et visuels réalisés par AS Mouvement.
Document non contractuel, à visée informative et promotionnelle.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Programmes réguliers.



Qualifications des formateurs :

Enseignant·e en Activité Physique Adaptée (EAPA) - MASTER

Objectif

L'activité physique régulière en entreprise **favorise la santé des collaborateurs**. Les séances sont courtes et accessibles, par exemple pendant la pause déjeuner. Elles permettent de **réduire la sédentarité, d'améliorer la posture et de renforcer le bien-être général**.

Leviers de mobilisation :

- Journées de bilans sport-santé
- Conférences de prévention
- Actions TMS et sensibilisation en amont

Format des séances :

- Durée : 1 heure
- Format : collectif
- Thématiques : activité physique adaptée (toutes thématiques confondues)
- Minimum : 4 participants
- Maximum : 12 participants

Suivi & pilotage :

- Bilans intermédiaires
- Indicateurs de suivi
- Mesure de l'impact des actions (adhésion, régularité, évolution)

Flexibilité du modèle

La répartition financière peut être ajustée en interne selon votre politique RH afin de construire un dispositif adapté à vos salariés.

Fonctionnement : Le coût d'une séance est fixé à **120 € TTC**, facturé à l'entreprise en fin de mois sur la base des interventions réalisées. La répartition entre participation des salariés et prise en charge de l'entreprise est modulable. Selon le taux de participation, les séances peuvent être entièrement financées par les salariés, sans reste à charge pour l'employeur. Le dispositif peut être ajusté en interne afin de s'adapter à votre politique RH et à vos objectifs.

Exemple : (sur la base de 5 participants à 10€ la séance)

