COACHING SENIOR CROIX-ROUSSE

Préserver le capital santé des salariés expérimentés

Interventions QVCT en entreprise

Par Hélène Simonin et Clémence Caton, Kinésithérapeutes diplômées d'État

UN CONSTAT

Les entreprises investissent dans les compétences de leurs collaborateurs. Elles investissent également de plus en plus dans leur capital santé.

Aujourd'hui, les enjeux de santé mentale, de stress, de fatigue et d'absentéisme occupent une place centrale dans les politiques de prévention et de qualité de vie au travail.

Préserver les capacités physiques et mentales des salariés expérimentés constitue un enjeu majeur de maintien dans l'emploi et de valorisation de l'expérience professionnelle.

Agir en prévention permet d'accompagner ces enjeux avant que les difficultés n'aient un impact sur la santé des salariés ou sur le fonctionnement de l'entreprise.

POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST-ELLE UN ENJEU DE SANTÉ AU TRAVAIL ?

Les connaissances scientifiques actuelles montrent qu'une activité physique régulière constitue l'un des leviers les plus efficaces pour préserver durablement la santé mentale, mieux gérer le stress, améliorer les capacités cognitives et maintenir une bonne qualité de vie au travail.

Elle contribue également à réduire la fatigue, à préserver les capacités physiques et à favoriser le maintien dans l'emploi avec l'avancée en âge.

Elle représente ainsi l'un des leviers les plus accessibles et les plus efficaces pour agir sur la santé des salariés.

Pourtant, malgré ces bénéfices largement reconnus, de nombreux salariés peinent à pratiquer une activité physique suffisante pour en retirer tous les effets.

POURQUOI LES SALARIÉS DE PLUS DE 50 ANS RENCONTRENT-ILS DES FREINS PARTICULIERS ?

De nombreux salariés rencontrent des difficultés qui limitent leur pratique d'une activité physique régulière. Douleurs, essoufflement, perte de condition physique, surcharge pondérale ou manque de confiance peuvent progressivement conduire à une diminution de l'activité physique alors même que ses bénéfices deviennent particulièrement importants.

À partir de 50 ans, ces freins peuvent progressivement limiter la pratique d'une activité physique régulière.

À ces difficultés s'ajoute souvent une perte de confiance dans ses capacités. Beaucoup de personnes craignent de se faire mal, pensent être trop âgées pour reprendre ou ne savent plus quelle activité pratiquer.

Pourtant, c'est précisément à cette période de la vie que les bénéfices de l'activité physique deviennent particulièrement importants.

NOTRE APPROCHE

Nous ne sommes ni des psychologues, ni des coachs sportifs. Nous sommes kinésithérapeutes.

Depuis plus de vingt ans, nous accompagnons quotidiennement des personnes confrontées à ces difficultés. Notre métier consiste à aider les personnes à retrouver confiance dans leurs capacités physiques, à comprendre leur corps et à reprendre progressivement une activité adaptée à leur situation.

Aujourd'hui, nous souhaitons mettre cette expertise au service des entreprises en accompagnant les salariés qui rencontrent ces freins et qui auraient le plus à gagner d'une activité physique régulière.

Notre rôle consiste à aider les salariés à identifier ces freins, à retrouver confiance dans leurs capacités et à intégrer durablement davantage de mouvement dans leur quotidien.

Notre objectif n'est pas d'organiser une pratique sportive en entreprise. Notre objectif est d'aider les salariés à comprendre pourquoi l'activité physique constitue un outil majeur de préservation de leur santé mentale et physique, puis de leur donner les connaissances, la confiance et les outils nécessaires pour l'intégrer durablement dans leur quotidien.

En complément des actions déjà mises en place par les entreprises en matière de santé au travail, nos conférences et ateliers permettent aux participants de mieux comprendre les liens entre activité physique, stress, fatigue, santé mentale, vieillissement et maintien des capacités.

NOS INTERVENTIONS

CONFÉRENCES	ATELIERS PARTICIPATIFS	ÉCHANGES INDIVIDUELS
Format recommandé : 20 à 100 participants **Durée :** 45 min à 60 min **Objectif :** Sensibiliser un grand nombre de salariés à des enjeux de santé souvent méconnus **Exemples de thématiques :** • Vieillissement et activité physique : ce qui change réellement après 50 ans. • Préserver sa masse musculaire : un enjeu majeur de santé mentale • Activité physique et prévention des maladies chroniques. • Sédentarité : comprendre les risques et agir. • Comment intégrer durablement l'activité physique dans son quotidien, savoir doser pour rester performant au travail et dans la vie quotidienne.	**Format recommandé :** 8 à 15 participants **Durée :** 1 à 2 heures **Objectif :** Passer de la théorie à la pratique. **Exemples de thématiques :** • Découverte du renforcement musculaire après 50 ans. • Bouger davantage malgré un travail sédentaire. • Construire une routine d'activité physique réaliste. • Préserver son autonomie et sa condition physique. • Activité physique et vieillissement : mise en pratique.	**Format recommandé :** Individuel **Durée :** Selon le besoin **Objectif :** Permettre à certains salariés d'échanger sur leur situation personnelle et de bénéficier d'orientations adaptées à leurs besoins et à leurs capacités.

EXEMPLE DE DÉROULEMENT D'UNE ACTION

Selon les besoins de l'entreprise, une intervention peut comprendre :

• une conférence de sensibilisation ;
• un ou plusieurs ateliers pratiques en petits groupes ;
• un temps d'échange avec les participants ;
• la remise d'un support pédagogique ; un bilan synthétique de l'action menée.

À QUI S'ADRESSENT NOS INTERVENTIONS ?

Nos interventions s'adressent notamment :

• aux entreprises souhaitant développer une politique de prévention auprès des salariés expérimentés ;
• aux structures confrontées au vieillissement de leur population active ;
• aux entreprises souhaitant sensibiliser leurs collaborateurs aux enjeux de santé et d'activité physique ;
• aux services de santé au travail et acteurs de la prévention.

UNE DÉMARCHE INSCRITE DANS LA PRÉVENTION

Nos interventions ont vocation à s'intégrer dans une démarche globale de prévention et de qualité de vie et des conditions de travail.

Elles peuvent être proposées :
• lors d'une semaine QVCT ;
• dans le cadre d'une journée prévention ;
• en partenariat avec les services de santé au travail ;
• dans le cadre d'un plan d'action destiné aux salariés expérimentés.

MESURER L'IMPACT

À l'issue de nos interventions, un bilan sera réalisé :

• nombre de participants ;
• taux de satisfaction ;
• retours des salariés ;
• pistes d'amélioration ;
• perspectives d'actions futures.

Cette démarche permet d'inscrire les actions de prévention dans la durée et d'évaluer leur impact auprès des collaborateurs.

POURQUOI FAIRE APPEL À NOUS ?

• Plus de vingt ans d'expérience clinique.
• Expertise de l'accompagnement des personnes confrontées aux conséquences du vieillissement, des maladies chroniques et de la perte de condition physique.
• Approche fondée sur les connaissances scientifiques actuelles. Interventions accessibles à tous les niveaux de condition physique.
• Messages concrets, applicables immédiatement dans le quotidien.

Notre vocation n'est pas d'organiser une pratique sportive en entreprise. De nombreux acteurs sont déjà spécialisés dans ce domaine.

Notre objectif est de donner aux salariés les connaissances, la confiance et les outils nécessaires pour faire de l'activité physique un véritable levier de préservation de leur santé, de leur bien-être et de leur capacité à rester pleinement acteurs de leur vie professionnelle.

« Préserver les capacités physiques, c'est aussi préserver l'autonomie, la confiance et la santé mentale qui permettent de rester pleinement acteur de sa vie professionnelle»

Hélène Simonin et Clémence Caton