



Prévention - Santé au travail

Troubles Musculosquelettiques – Sédentarité – Réveil Musculaire

Et si on dépoussiérait ces sujets ?



06 45 80 00 40



contact@monentreprisebougé.fr



monentreprisebougé.fr

Nos domaines de compétences



Sensibiliser

Faire prendre conscience est une étape clé pour initier une démarche globale de prévention en impliquant tous les acteurs de l'établissement. Notre organisme met en place des ateliers thématiques afin de favoriser les échanges et engager une dynamique collaborative.



Former

Transmettre des compétences aux salariés, aux managers et aux dirigeants pour leur faire acquérir des savoirs et des techniques durables. C'est le rôle de nos formateurs, experts en prévention des risques au travail et éducateurs sportifs professionnels, spécialistes des activités physiques préventives.



Conseiller & accompagner

Évaluer et diagnostiquer une situation en amont et assurer un suivi qualitatif après toute intervention fait intégralement partie de notre démarche d'amélioration continue. Ainsi, nous favorisons les rencontres sur site et les échanges physiques afin d'en tirer des enseignements et d'apporter nos pistes améliorations.

Nos chiffres & certifications

Une structure à taille humaine, tournée vers la satisfaction client



30 formateurs et intervenants spécialistes



Une couverture géographique nationale



Notre objectif : la satisfaction client

MON ENTREPRISE BOUGE !

Notre ADN

Transformer une obligation légale en une opportunité à tous les niveaux.

Nos habilitations & certifications



Formateurs PRAP IBC, 2S et bureautique certifiés par l'INRS



Éducateurs sportifs professionnels déclarés auprès du Ministère chargé des Sports



Intervenant en Prévention des Risques Professionnels enregistré à la DIRECCTE



Notre organisme de formation vous permet de prétendre aux financements publics de la formation professionnelle continue

Nos thématiques & types d'interventions



Prévention des TMS
Hygiène de vie



Travail sur écran
Sédentarité



Gestes & Postures
Manutentions manuelles



Réveil musculaire à
la prise de poste

Formations – Ateliers – Escape Game – Safety Day
E-learning – Signalétique – Conférence – Semaine QVCT

Ils nous ont fait confiance récemment

Toulouse Métropole
Tisseo
LNA Santé
Netapp
Eiffage
Suez
Militzer & Munch

Thonon Agglomération
Galliance
Rolls Royce
Crédit Agricole
Enedis
Bayer
MH Industrie

Arcelor Mittal
CR Pays de la Loire
SNCF
Colas
Région Occitanie
Daunat
VINCI



Jean-Julien SOUQUES

Gérant & Formateur
Éducateur Sportif

contact@monentreprisebouge.fr
06 45 80 00 40

Pour découvrir notre univers



PRÉSENTATION DE NOS ACTIONS EN ENTREPRISE



+

+

+

MON ENTREPRISE

BOUGE !

NOTRE SPÉCIALITÉ :

L'ACCOMPAGNEMENT À LA MISE EN PLACE DU REVEIL MUSCULAIRE À LA PRISE DE POSTE



**TOUS SECTEURS D'ACTIVITÉ :
UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE
POUR UNE MISE EN PLACE PERENNE ET
POUR CONSERVER UNE TOTALE
AUTONOMIE**



L'ANIMATION D' ESCAPE GAME



**PARLER DE SANTÉ EN UTILISANT LE JEU POUR
IMPLIQUER LES COLLABORATEURS ET PROVOQUER
LA COOPERATION.**

L'ANIMATION DU TMS QUIZ

"LE BURGER QUIZ REVISITÉ"



ABORDER LES TMS
PAR LE JEU !

L'ANIMATION D'ATELIERS

THÉMATIQUES POUR VOS JOURNÉES SÉCURITÉ

- **PRÉSERVE TON CORPS !**
- **LA SÉDENTARITÉ, CE N'EST PAS UNE FATALITÉ !**
- **LA RESPIRATION : SE DÉTENDRE ET SE DYNAMISER**
- **LE RÉVEIL MUSCULAIRE - DE QUOI PARLE-T-ON VRAIMENT ?**
- **LES PAUSES ACTIVES**
- **MANUTENTIONS MANUELLES**
- ...

**ON S'ADAPTE À VOS BESOINS AVEC DES
FORMATS A LA CARTE : 30' / 1H / 2H**



L'ORGANISATION DE VOTRE JOURNEE SECURITE

CLE EN MAIN

- **TMS**
- **RISQUE ROUTIER**
- **RISQUE PSYCHOSOCIAL**
- **RISQUE DE CHUTE**
- **ADDICTIONS**
- **REVEIL MUSCULAIRE**
- **GESTES QUI SAUVENT**
- **SOMMEIL**
- **INCENDIE**
- **TRAVAIL SUR ÉCRAN**
- ...

BUDGET MAITRISÉ

-

GAIN DE TEMPS

-

INTERLOCUTEUR UNIQUE

L'ANIMATION DE FORMATIONS

THÉMATIQUES

- **PREVENIR LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES**
- **GESTES ET POSTURES ADAPTÉS (VRAIMENT ADAPTÉS)**
- **PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS À LA SÉDENTARITÉ**
- **TRAVAIL SUR ÉCRAN & ERGONOMIE**
- **DEVENIR RÉFÉRENT DE LA PRÉVENTION DES TMS**
- **DEVENIR RELAIS DE RÉVEIL MUSCULAIRE**

SUR-MESURE
DYNAMIQUE ET INTERACTIF
PRATIQUE & CONCRET

L'ANIMATION DE FORMATIONS

DE FORMATEURS



DEVENIR FORMATEUR EN ACTIVITÉS PHYSIQUES PRÉVENTIVES

3 JOURS :
STRATÉGIE COMMERCIALE
TECHNIQUES D'ANIMATION
INNOVATIONS PEDAGOGIQUES
DE LA PRATIQUE & DU CONCRET



UN ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE POUR LES TRAVAILLEURS SÉDENTAIRES

**BOUGE
TON
SIEGE !**

**NOUS VOUS AIDONS À BOUGER TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE ET À
OPTIMISER VOTRE ESPACE DE TRAVAIL POUR UN MAX DE CONFORT**



GET UP ! LA SIGNALÉTIQUE ACTIVE

**EN ATTENDANT
LE CAFÉ,
J'ACTIVE
MES MOLLETS !**

Optimiser certains temps « perdus » !
Malin, non ?

Les +

- Améliore le retour veineux
- Activation musculaire = dépense d'énergie !
- Faire sourire les collègues ;-)



**DEVANT
LE LAVABO,
JE SERRE
MES ABDOS**

Et si on profitait de ce lavage de mains
pour rentrer notre ventre ?

Les +

- Tonification du muscle le plus profond de la sangle abdominale : le transverse
- Dépense d'énergie
- Prévention des douleurs lombaires
- Sur le long terme : effet « ventre plat »



**EN PRENANT
L'ESCALIER,
J'AFFÛTE
MES FESSIERS**

#teamescalier ou #teamascenseur ?

Les +

- Activation des fessiers
- Élévation du rythme cardio respiratoire



TRANSFORMER LA PRISE DE CONSCIENCE EN ACTION !

30 VISUELS, ACCOMPAGNÉS DE VIDÉOS D'EXERCICES ET DE CONSEILS

CONFÉRENCE : LA SÉDENTARITÉ, CE N'EST PAS UNE FATALITÉ !

Un format interactif, dynamique et engageant !



Durée : 1h



Partout en France

Animée par
Jean-Julien SOUQUES

Formateur passionné
Ancien moniteur de sport militaire.
Gérant de l'organisme de formation
"Mon Entreprise Bouge !"

Contactez-nous

06.45.80.00.40
contact@monentreprisebouge.fr



UN RÉSEAU DE FORMATRICES ET FORMATEURS PARTOUT EN FRANCE



**DES PROFESSIONNELS SELECTIONNÉS POUR LEURS COMPÉTENCES
TECHNIQUES ET POUR LEUR ATTITUDE DE FORMATEUR : SOURIRE,
DYNAMISME, OUVERTURE D'ESPRIT.**

UN PROJET ?

UNE QUESTION ?

CONTACTEZ-NOUS ET DISCUTONS-EN !



JEAN-JULIEN SOUQUES

GÉRANT & FORMATEUR DE FORMATEUR



06.45.80.00.40



CONTACT@MONENTREPRISEBOUGE.FR