

Adhérent de la charte d'engagement

Qualité de Vie au Travail en

Provence Alpes Côte d'Azur®



# Horizon Bien-Être Professionnel

## Projet QVCT

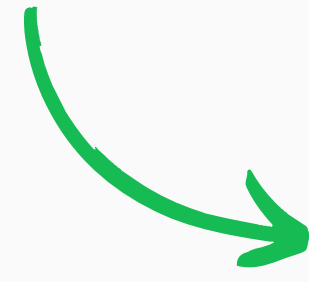
Propulsant le bien-être au cœur de nos associations, notre parcours santé sur mesure s'inscrit dans une démarche de prévention des risques et vise à maintenir la santé physique et mentale des salariés

2023





Exigences



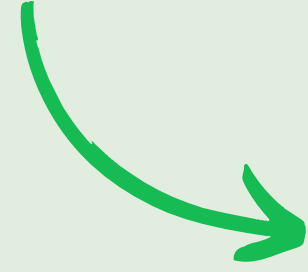
Analyse



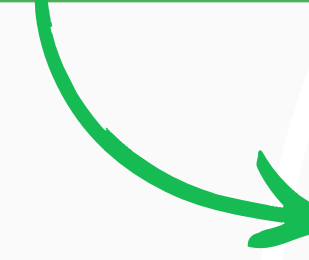
Conception



Mise en oeuvre



Validation

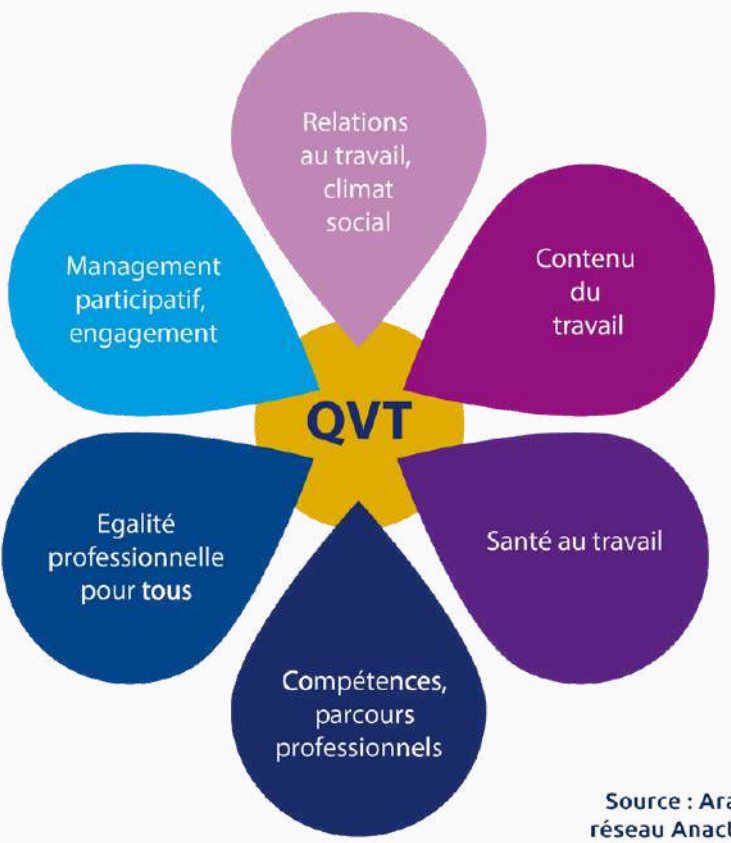


Mise en service

# Méthodologie utilisée : La Méthode Waterfall

Janvier 2023 à février 2024

Adhérent de la charte d'engagement  
Qualité de Vie au Travail en



Provence Alpes Côte d'Azur®

Source : Aract Paca  
réseau Anact - Aract



1

## Exigences

Identification des besoins



### 38 associations ADMR 06 dont :



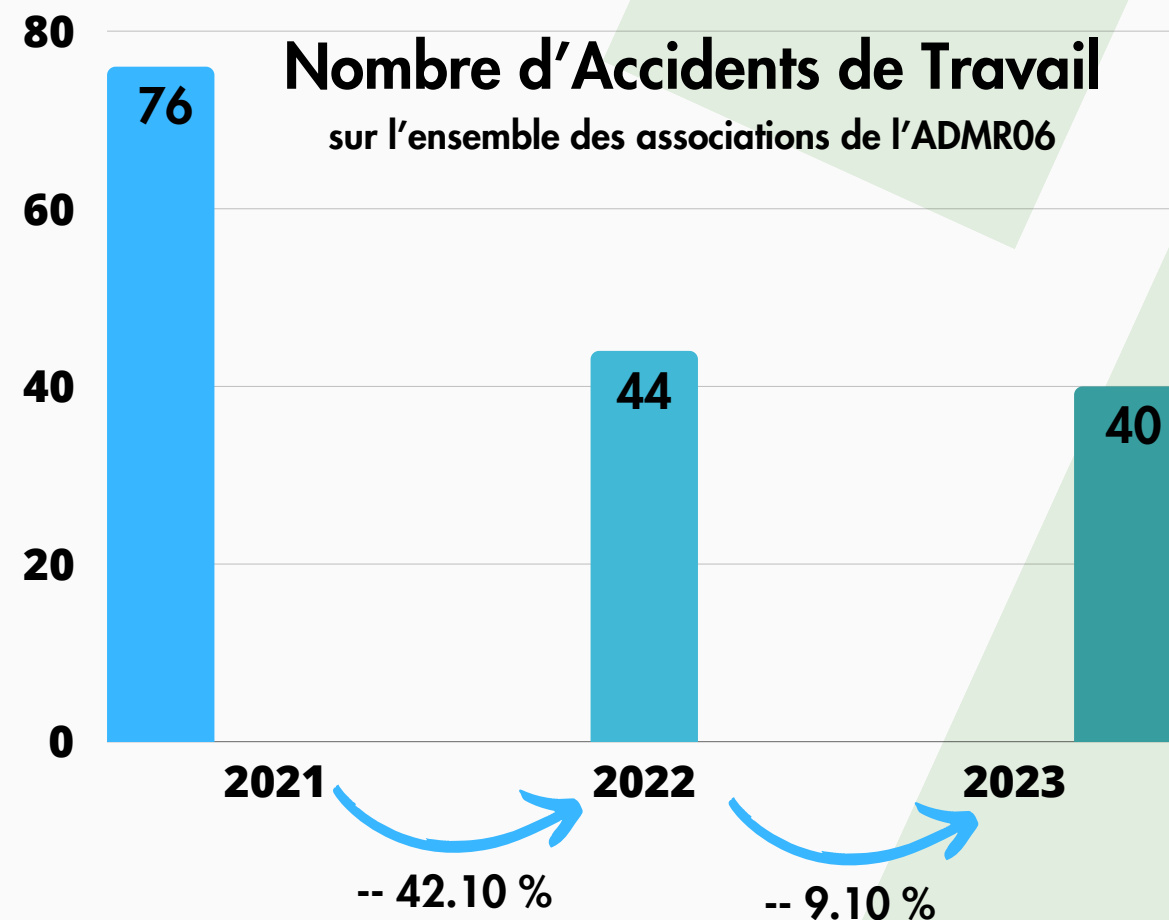
- Fédération
- Services d'aide aux familles
- Micro-crèche
- Services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)
- Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

### Contraintes :

- Secteur d'activité avec des métiers en tension
- Tâches physiques au quotidien
- Déplacements fréquents
- Amplitude de travail impactant vie pro/privée (ex: coupure de 12h à 17h sur les SSIAD)
- Charge émotionnelle

### Conséquences :

- Turnover important
- Difficulté de recrutement
- Risques Psycho Sociaux (RPS) et Trouble Musculo-Squelettiques (TMS) élevés
- AT, Maladie Pro, arrêt de travail fréquents
- Licenciement pour inaptitude



### Les principales causes des Accidents de Travail

sur l'ensemble des associations de l'ADMR06

2021

- Chute en extérieur
- Manutention des bénéficiaires

2022

- Chute en extérieur
- Accident de la route
- Manutention des bénéficiaires

2023

- Chute en extérieur
- Manutention des bénéficiaires

### SENSIBILISATION DES SALARIÉS

Rappeler l'importance de l'activité physique en milieu professionnel grâce à des visioconférences organisées par AzurSportSanté (centre de ressources, d'expertise et de promotion du sport-santé, reconnu par l'Agence Régionale de Santé PACA)



Les visioconférences ont couvert un large éventail de sujets liés à l'importance de l'activité physique en milieu professionnel :

- **Les bénéfices de l'activité physique** : les avantages physiologiques, psychologiques et cognitifs de l'exercice régulier.
- **Les risques de la sédentarité** : Discussions sur les dangers pour la santé associés à un mode de vie sédentaire.
- **Les stratégies pour intégrer l'activité physique dans la journée de travail** : propositions de conseils pratiques pour encourager les exercices simples que l'on peut faire au bureau.
- **Les programmes de bien-être en entreprise** : explorations sur les initiatives et les programmes de bien-être que les entreprises peuvent mettre en place pour encourager l'activité physique de leurs employés, comme des défis sportifs, des cours de fitness, ou encore des aménagements d'espaces de travail favorables à la santé.

### QUESTIONNAIRE REALISÉ

SUR LES ATTENTES DES SALARIÉS LIÉS A L'ACTIVITE PHYSIQUE EN ENTREPRISE

- **61%** des salariés souhaiteraient **pratiquer l'activité physique 2 fois par semaine**
- Créneau préféré : entre **12h et 14h (78%)**
- Durée idéale de séance serait de **30 minutes à 45 minutes (61%)**
- Activités souhaitées : **renforcement musculaire (94%), cardio training (67%) & pratiques douces (61%)**



2

## Analyse

Définitions des objectifs



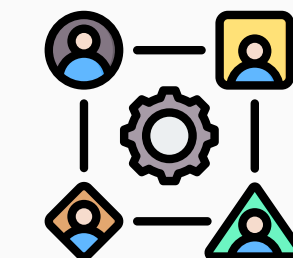
# 2

## Analyse

### Définitions des objectifs

### Le comité de pilotage

- [Coordinateur du projet](#) : Mme MERIC Serpil - *Responsable RH*
- [Référente sécurité et QVCT](#) : Mme DALMASSO Lucie
- [Elue CSE, association ADMR Menton](#) : Mme LEFIEF Sylvie
- [Président bénévole](#) : Mme JACQUES Nicole
- [Responsable SAAD/SSIAD](#) : M. MARTINEZ Fabien
- [Association Azur Sport Santé](#) : M. POUILLOT Julien 
- [Equipes pluridisciplinaires](#) :
  - [Référent Qualité à domicile de l'ADMR et psychologue](#) : M. BRUNETTI Fabrice
  - [Psychologue](#) : M. ERBIBOU Benjamin
  - [Coach sportif](#) : M. LECAPLAIN Stephan
  - [Ostéopathe](#) : Mme MORENO Amandine
  - [Psychomotricienne](#) : Mme DAMIANI Mattéa



Le rôle du comité de pilotage est de superviser, guider et prendre des décisions stratégiques pour assurer le succès d'un projet ou d'une initiative.



### Les participants au projet :

Personnel fédéral pour l'expérimentation au préalable puis étendue du projet pour tous les salariés de l'ADMR06





2

## Analyse

Définitions des objectifs par le comité de pilotage

**S**

*Spécifique*

Prévenir et améliorer la santé physique et mentale des salariés.

**M**

*Mesurable*

Les résultats sont mesurables : les évaluations régulières de la satisfaction des salariés sont réalisées.

**A**

*Atteignable*

*Diminution des AT et arrêts grâce aux actions prévues et la mise en place d'équipements ergonomiques pour améliorer la santé des salariés.*

**R**

*Réaliste*

L'ADMR06 s'engage activement à poursuivre les initiatives et actions pour assurer le bien-être des salariés.

**T**

*Temporel*

Résultats à venir d'ici 11 mois.



3

## Conception

Mise en place des actions



3/4

# Conception & Mise en œuvre



Première réunion de coordination concernant le projet "horizon bien-être professionnel" avec le comité de pilotage

Deuxième réunion de coordination le comité de pilotage et M. LECAPLAIN Stephan, coach sportif recommandé par AZURSPORTSANTÉ.

Les salariés vont bénéficier d'une séance de renforcement musculaire de **45 min** par **semaine** avec un **coach sportif** afin de **lutter** contre la sédentarité mais aussi de prévenir les TMS, les douleurs lombaires et articulaires.  
**Démarche de prévention** fondée sur l'activité physique qui permet aux salariés de se sentir mieux au sein de leur poste de travail tant **physiquement** mais aussi **mentalement**.  
Les séances sont organisées par petit groupe de 6 à 8 salariés ce qui favorise également la **cohésion d'équipe**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Début des séances de sport pour le personnel fédéral et pour nos bénévoles



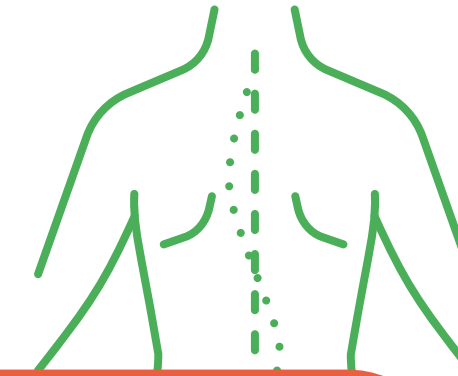
LIVRABLE

FLASHEZ-MOI !



3

# Conception & Mise en œuvre



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Première réunion de coordination concernant les séances d'osthéopathie et de la mise en place des séances d'analyse de pratique professionnelle (APP) par le comité de pilotage

Deuxième réunion de coordination pour les séances d'ostéopathie et d'APP avec M.ERBIBOU et M.BRUNETTI avec le comité de pilotage

1. Proposer des séances d'ostéopathie **1 fois par mois** pour favoriser le bien-être des employés, prévenir les TMS et soulager les douleurs musculaires déjà présentes.
  2. Mettre en place des APP par des psychologues visant à :
    - renforcer la cohésion d'équipe
    - apprendre à gérer son stress et ses émotions du quotidien
    - prévenir les RPS grâce aux échanges de bonnes pratiques
    - optimiser l'organisation du travail grâce à des RETEX (retour d'expérience)
- ==> Ces séances permettent d'identifier les problèmes, de proposer des solutions et de promouvoir un environnement de travail plus sain et productif.

Les séances ont démarré en avril.  
Début des séances de psychologie APP fin juin.

LIVRABLE



4

## Mise en oeuvre

Actions validées et mise en en œuvre

# 4

## Mise en œuvre des actions

Liste des actions validées et mise en œuvre



M. LECAPLAIN Stephan  
Coach sportif



M. ERBIBOU Benjamin  
Psychologue



Prévention de la santé des salariés pendant la période de canicule en distribuant à l'ensemble des employés des gourdes thermiques, des serviettes rafraîchissantes, et des polos.



Petit BamBou

LIVRABLE

Réunions avec le comité de pilotage et la référente commerciale de petit BamBou

Mise à disposition de tous les salariés et bénévoles de l'application petit bambou gratuitement avec accès premium.  
Le but étant de favoriser le bien-être mental, diminuer le stress, la charge mentale, favoriser la relaxation et le développement personnel.

Janvier

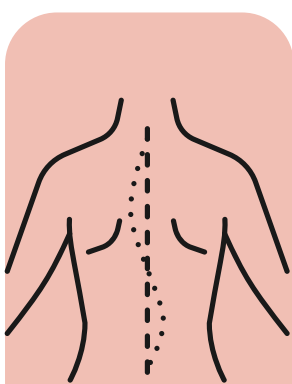
Mars

Juin

Juillet

Septembre

Octobre



Mme MORENO Amandine  
Ostéopathe

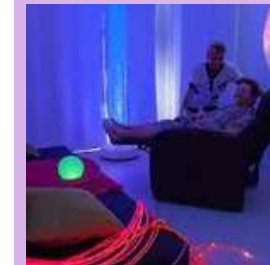


Sac à dos ergonomique

LIVRABLE

Recherche d'équipement ergonomique visant à améliorer la qualité de vie des employés.

Présentation au comité de pilotage des équipements à commander: gilets Percko (dispositif visant à renforcer les muscles dorsaux), sacs à dos ergonomiques et sièges de voiture ergonomiques.



Salle Snoezelen

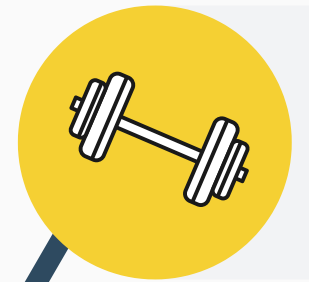
LIVRABLE

Ateliers Snoezelen animés par la psychomotricienne.  
Le but étant de faire bénéficier un espace de détente et lacher prise aux salariés.

# 4

## Mise en oeuvre

Au sein du programme **Horizon bien-être Santé** les plans d'actions sont conçus et mis en oeuvre en conformité avec les réunions de pilotage. Grâce à une stratégie clairement définie et une coordination efficace, les objectifs fixés deviennent des étapes concrètes.



Séance de sport 1 fois par semaine.



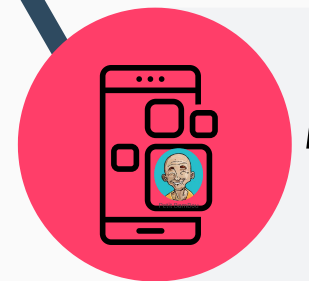
Séance d'ostéopathie 1 fois par mois



Analyse de pratique professionnel 1 fois par trimestre



Distribution d'équipement tout au long de l'année



Accès premium illimité à Petit Bambou pendant 12 mois pour les salariés, avec des webinaires mensuels sur la pleine conscience au travail



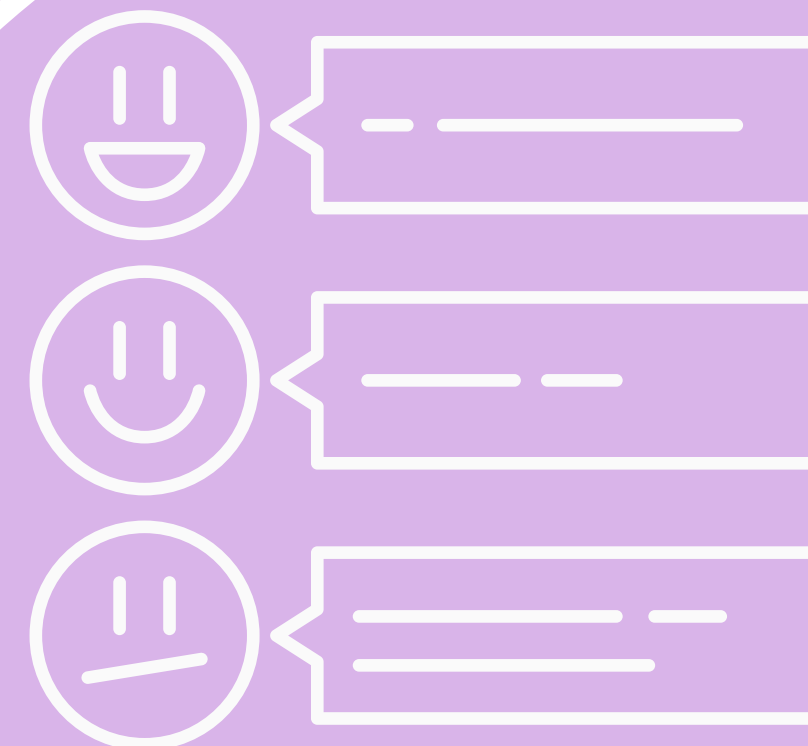
La communication interne et externe est réalisée à travers des **newsletters**, des **réunions d'information**, les **réseaux sociaux...**!



5

## Retour sur expérience des salariés

La phase d'évaluation





5

# Retour sur expérience des salariés

La phase d'évaluation du parcours "Horizon bien être professionnel" via des questionnaires

## Gilets Percko

- 60 % des utilisateurs du gilet Percko ont constaté une **amélioration de leur posture au travail**, comparé à 40 % sans changement significatif.
- 60 % des utilisateurs ont constaté un **meilleur confort au travail** en portant le gilet Percko.
- 100% **évalue peu efficacement** l'efficacité du gilet Percko à soulager le mal de dos pendant les heures de travail

## Séances d'ostéopathie

98,21 % des participants se disent **satisfaits** de ces séances, et 92,1 % affirment avoir constaté **un changement** depuis le début des séances. De plus, 95,3 % ont noté une **amélioration positive de leur état de santé**.

## NOS CHIFFRES CLÉS



## Analyses de pratiques professionnelles

91,6 % des personnes se déclarent **satisfaites** de ces séances et 94,2 % les jugent **utiles**.  
De plus, 86 % considèrent ces analyses comme **pratiques dans leur travail**.

## Equipements

82 % des personnes se disent **satisfaites** de ces équipements, puis, 86,3 % les trouvent **utiles**. De plus, 91 % estiment que ces équipements **améliorent leur confort et leur bien-être au travail**.



# 5

# Retour sur expérience des salariés

## La phase d'évaluation sur le Sport au Travail



Résultats du questionnaire sur le sport au travail au sein des associations de l'ADMR06

**80 %** Participe aux séances de sport régulièrement

**100%** Perçoivent l'ambiance et les relations avec leurs collègues de travail pendant les séances de sport de façon très positive -> "cela renforce notre cohésion d'équipe"

**20 %** Participe aux séances de sport fréquemment

**80%** Ont constaté des améliorations sur leurs santé physique

**90 %** Ont remarqué une amélioration significative au niveau de leur énergie et leur productivité après avoir participé à une séance de sport au travail

**10 %** Ont remarqué des effets minimes au niveau de leur énergie et leur productivité après avoir participé à une séance de sport au travail

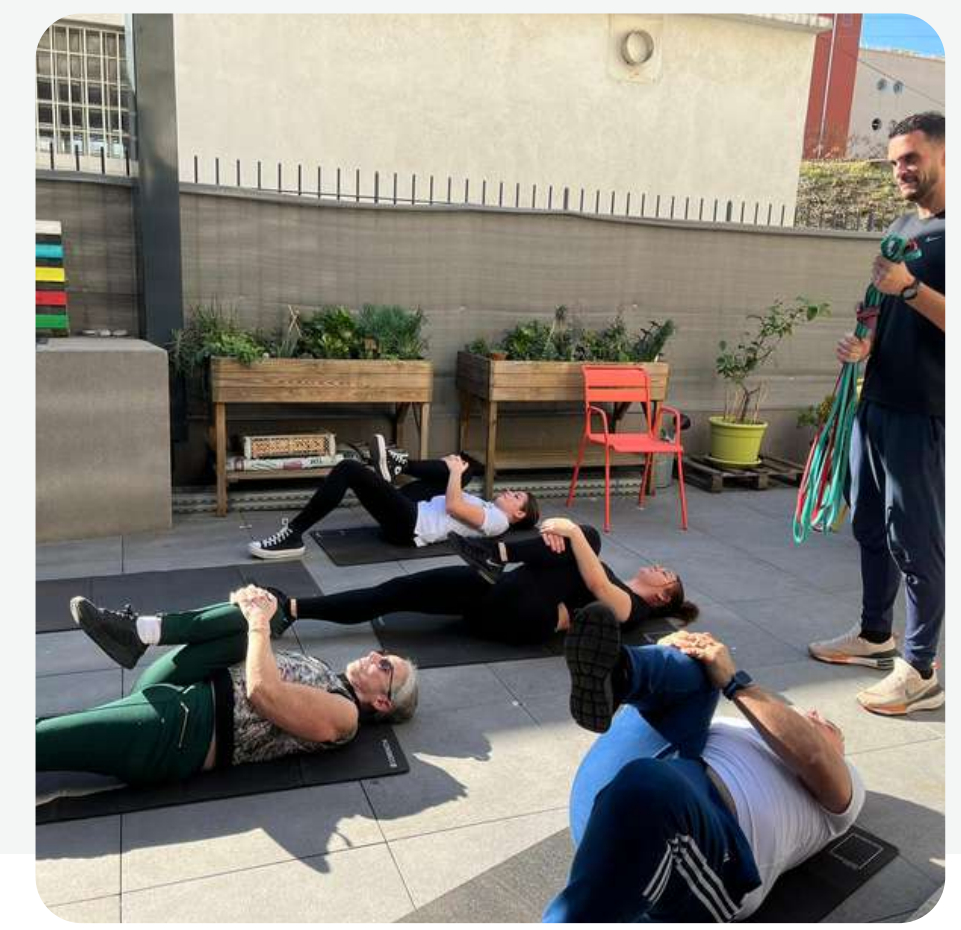
**30%** Pense que les séances de sport au travail ont considérablement réduit leur niveau de stress

**60%** Pense que les séances de sport ont quelque peu réduit leur niveau de stress.

**10%** Pense que les séances de sport n'ont pas eu beaucoup d'effet sur le niveau de stress



Témoignage vidéo



# 5

## Retour sur expérience des partenaires

### FeedBack



Mme MORENO Amandine, ostéopathe



L'ostéopathie est une thérapie manuelle basée sur l'anatomie et la physiologie du corps humain. Elle vise à prévenir, diagnostiquer et traiter les restrictions de mobilité des tissus corporels pour améliorer la santé globale du patient.

Mes séances d'ostéopathie se composent de **3 étapes principales** et durent entre **45min et une heure**.

La première étape est l'**anamnèse**, représentant une série de questions ainsi que le premier contact entre le patient et l'ostéopathe. Ces questions me permettent de mieux comprendre le patient, son mode de vie, son histoire propre, la douleur (le motif de consultation), son origine éventuelle et d'être également sûr que cela soit bien de son ressort et non médical.

La deuxième étape se caractérise par l'**observation** et les **tests ostéopathiques** à la recherche de pertes de mobilités articulaires ou tissulaires, sur la globalité du corps humain et pas uniquement sur la zone douloureuse.

La troisième étape est le **traitement**.

Je mets en **lien les dysfonctions** ostéopathiques trouvées, le **motif de consultation** et l'**histoire du patient** afin d'élaborer un **traitement qui sera alors adapté à chacun**. J'explique simplement au patient ce que j'ai fait, et pourquoi. Comprendre la séance mais aussi l'origine probable de la douleur leur permet de mieux la gérer et la prévenir dans le futur. J'accompagne ces explications de quelques **conseils** en lien avec leur problématique.

Plusieurs séances seront parfois nécessaires, en fonction de l'importance des dysfonctions, de leur ancienneté, de l'impact sur la vie professionnelle et personnelle, de l'histoire et des antécédents médicaux propres à chacun.

L'ostéopathie en entreprise, quelle qu'elle soit, permet d'**avoir une action préventive, curative** et de **bien être auprès des salariés**.

Mon objectif, en plus d'apporter une **sensation de bien-être immédiat**, est d'**améliorer la santé du salarié sur le long terme, contribuer à un meilleur équilibre physique, émotionnel, améliorer les capacités** et dans certains cas **diminuer les arrêts maladies liés aux troubles musculo squelettiques**.

L'ostéopathie et ses champs d'actions restent encore méconnus. Ainsi, le fait d'intervenir directement sur le **lieu de travail** est un **atout majeur** car souvent les salariés n'ont pas le temps ni les moyens de se rendre chez l'ostéopathe. Cela facilite donc l'accès au soin des salariés.



5

# Retour sur expérience des bénévoles

## FeedBack



L'ADMR offre à ses salariés des sessions de "sport" encadrées par un entraîneur professionnel, dans le but d'**améliorer leur bien-être et leur santé**. Ces sessions ont également été mises à la disposition des **bénévoles et bénéficiaires**, avec la possibilité d'**adapter le programme en fonction des besoins individuels**.

Pour illustrer, dans mon cas, des **sessions personnalisées** ont été organisées pour atténuer mes douleurs musculaires et articulaires. Pour maximiser l'efficacité et les résultats, ces sessions se sont déroulées à mon domicile (éliminant ainsi le besoin de me déplacer). Le programme a été conçu en fonction de mes **besoins**, testé, puis affiné pour une **amélioration continue**.

En résumé, je considère cela comme un **service de qualité supérieure**.

Mme JACQUES Nicole, présidente & bénévole



5

# Retour sur expérience des professionnels

FeedBack



J'accompagne les équipes des SSIAD, des SAAD, de l'aide aux familles, et de la micro-crèche. Cela représente un panel diversifié de professionnels dont les missions sont différentes, voire très éloignées. Cependant, il y a des interrogations et des préoccupations qui se recourent.

Les participants font un **retour positif** des temps qu'ils considèrent à juste titre comme "**un temps pour eux**". Effectivement, dans leur pratique professionnelle quotidienne, leurs questionnements et leur attention sont tournés vers la personne aidée. L'organisation de leur activité (soit celle du service) est aussi orientée vers les bénéficiaires. Les APP sont l'occasion disent-ils, de se **rencontrer entre professionnels** (qui pour certains ne se rencontrent jamais, ex. : les aides à domicile), de **partager une réalité** et des **difficultés communes** et donc, **pourvoir parler de soi et d'être au centre de l'attention**.

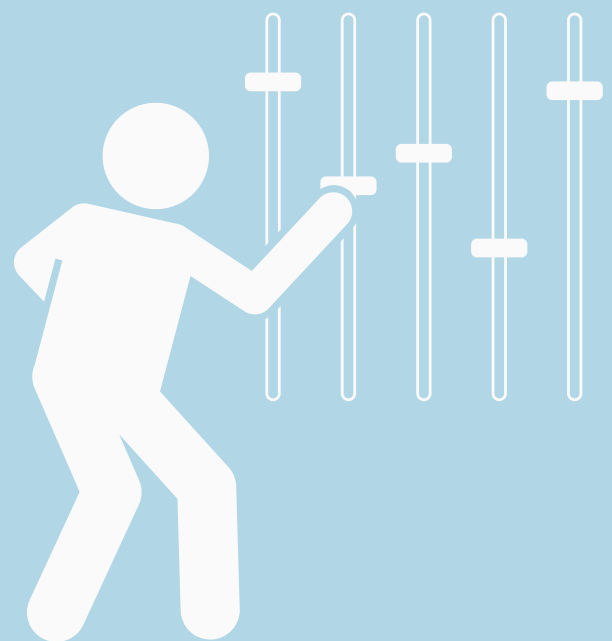
Ces rencontres en groupe sont une **rupture avec leur cadre effectif d'intervention**. Elles leur permettent de se **jauger sans craindre le jugement de leurs pairs**, au cours d'un **échange collaboratif** et d'**entraide bienveillante**. Les APP sont donc un **temps professionnel où nos salariés peuvent exister dans leurs difficultés propres, leurs peines, et aussi leurs satisfactions et leurs joies**.

Les analyses servent aussi et surtout à aborder les bénéficiaires et leur situation. Les échanges permettent aux participants d'**élargir leur point de vue** quant aux situations présentées, de **se questionner sur leur action et positionnement**.

Je remarque chez les professionnels un certain **apaisement**, au travers de la validation de ce qu'ils font. Les APP sont **utiles pour l'amélioration de leur pratique professionnelle respective**. Il s'y développe **des échanges d'astuces, de méthodes mieux adaptées**. Cela permet ainsi d'homogénéiser les prises en charges.

M. BRUNETTI Fabrice, référant de vie à domicile & psychologue

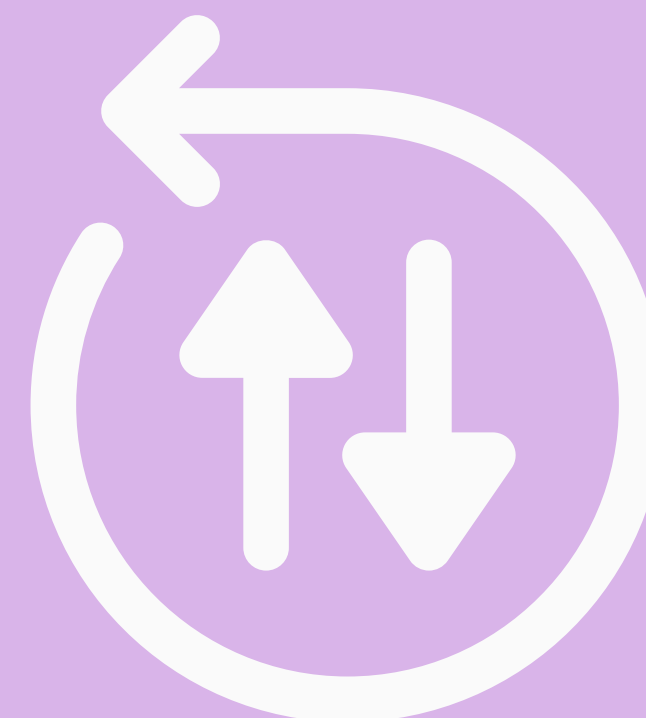




6

## Mise en service

Réajustement des actions mises en places



6

# Mise en service

Réajustement des actions mises en places pour 2024



## ○ Gilet Percko

Suite aux résultats du questionnaire, il a été décidé d'adapter les gilets Percko sur mesure aux tailles des salariés afin d'assurer un meilleur confort.



## ○ Séances de sport

Les horaires des séances de sport sont personnalisés en fonction des différentes Maisons de Services et des besoins spécifiques de chacune. De plus, les exercices seront adaptés aux besoins individuels des salariés pour garantir leur efficacité et leur pertinence.



## ○ Equipements

Les équipements destinés aux salariés sont ajustés en fonction des saisons et des besoins spécifiques de ces derniers. À cet effet, de nouvelles polaires ont été distribuées et de nouveaux équipements de sport (élastiques, tapis de sport...)



## ○ En route pour 2024,

Nous continuons avec enthousiasme nos initiatives, élargissant notre engagement vers de nouveaux horizons.

### Les objectifs dévoilés au cours de la réalisation du projet :

- **Renforcement de la marque employeur** : En mettant en place des initiatives pour améliorer la qualité de vie au travail et prévenir les accidents professionnels, l'ADMRO6 témoigne de son engagement envers le bien-être de ses collaborateurs. Cette démarche renforce notre visibilité en tant qu'employeur attentif au bien-être et à la sécurité de ses équipes, ce qui peut attirer de nouveaux talents et fidéliser nos employés actuels.
- **Consolidation de la cohésion d'équipe** : Les actions entreprises dans le cadre du projet QVCT 2023 favorisent également la cohésion d'équipe en offrant à nos salariés des occasions de se retrouver et de partager des moments positifs. Cette cohésion accrue peut favoriser un environnement de travail plus collaboratif et stimulant, améliorant ainsi la satisfaction et la productivité de nos collaborateurs.







Petit BamBou



Adhèrent de la charte d'engagement  
Qualité de Vie au Travail en



Source : Aract Paca  
réseau Anact - Aract

## Horizon Bien-Être Professionnel

Contact :

Madame Serpil MERIC

Responsable RH

06 20 63 97 52



[www.admr06.net](http://www.admr06.net)

