



SPORT-SANTÉ & PRÉVENTION AU TRAVAIL

Cap'Énergie — 1h30 par semaine pour vos équipes.

Un rendez-vous hebdomadaire dans votre entreprise : une heure de sport en petit groupe, puis trente minutes de prévention santé.
Quatre semaines, cinq collaborateurs, aucun équipement à prévoir.

1×

par semaine
sur site

1h30

sport
+ prévention

5

participants
par groupe

4

semaines
de programme

Cap'APA — Naji Seppey

capapalausanne@gmail.com · 079 258 57 50
Lausanne & Région · Intervention sur site

Intervenant en

Activité Physique Adaptée
Master · Université de Lausanne

La sédentarité au poste de travail est l'une des premières causes de fatigue, de douleurs dorsales et d'absentéisme. Cap'Énergie y répond par le format le plus simple possible : **un seul rendez-vous par semaine, une heure et demie, chez vous.**

Un rendez-vous, deux temps

Le même créneau chaque semaine, pendant 4 semaines

**60 min**

Séance de sport

Un cours collectif de 5 personnes maximum, adapté à tous les niveaux : mobilité, renforcement et endurance douce. Sans matériel, dans une salle libre ou en extérieur.

**30 min**

Atelier prévention

Juste après : un thème santé par semaine, expliqué et discuté en groupe. Sédentarité, dos, alimentation, sommeil — avec des repères à appliquer dès le lendemain.

Ce que ça change pour vous



Rompre avec la sédentarité

Des repères concrets pour casser les longues positions assises : pauses actives, mobilité au poste, déplacements.



Zéro organisation pour vous

Un créneau, une salle, cinq volontaires. Le reste — matériel, contenu, suivi — est apporté par l'intervenant.

Quatre semaines, quatre thèmes

Le sport progresse ; la prévention change de sujet chaque semaine

SEMAINE

1

Sédentarité : faire le point

Sport — première séance découverte, adaptée à chaque niveau.

Prévention — combien de temps restons-nous assis ?
Repères de l'OMS et objectif fixé par chacun.

SEMAINE

2

Le dos et le poste de travail

Sport — mobilité du dos, des épaules et des hanches.

Prévention — réglage de l'écran et du siège, pauses actives entre deux réunions.

SEMAINE

3

Assiette et énergie

Sport — renforcement global et endurance douce.

Prévention — repères simples pour la journée de travail : repas, hydratation, coup de fatigue de l'après-midi.

SEMAINE

4

Continuer seul

Sport — séance complète, à refaire ensuite en autonomie.

Prévention — bilan du mois et plan écrit personnalisé pour poursuivre après le programme.

Approche santé responsable. Le programme vise l'énergie retrouvée et la prévention de la sédentarité, jamais la restriction alimentaire ni la performance esthétique. Il est ouvert à tous les collaborateurs volontaires, quel que soit leur niveau.

Comment ça s'organise

Un créneau fixe, choisi avec vous — exemple autour de midi

Horaire	Un jour fixe par semaine · ex. mardi
11h30 – 12h30	Séance de sport · groupe de 5
12h30 – 13h00	Atelier prévention · même groupe

LIEU
Salle de réunion,
réfectoire ou extérieur

MATÉRIEL
Apporté par
l'intervenant

AUTRES CRÉNEAUX
Matin dès 7h30 ou fin
de journée

Ce qui est inclus

- ✓ 4 séances de sport de 60 min
- ✓ 4 ateliers prévention de 30 min
- ✓ Conseils diététiques applicables
- ✓ Objectif personnel pour chacun
- ✓ Groupe WhatsApp de motivation
- ✓ Plan écrit en fin de programme

Pour qui c'est fait

Le collaborateur assis toute la journée

Huit heures d'écran, peu de mouvement, une fatigue de fin de journée qui s'installe.

Celui qui a mal au dos ou à la nuque

Des douleurs récurrentes liées à la posture, sans blessure nécessitant un physio.

Celui qui veut s'y remettre

L'envie de bouger est là, le déclic manque. Le groupe et le créneau fixe font le reste.

Pourquoi ce format, et pas un autre

Le programme est construit sur ce que la littérature identifie comme efficace

CONN ET COLL., 2009 · AM J PREV MED

Les programmes d'activité physique en entreprise améliorent la santé et le travail

Méta-analyse sur environ 38 000 participants : effets significatifs sur l'activité physique, la condition physique, l'assiduité au travail et le stress. Les effets sont nettement plus forts quand l'intervention a lieu sur le temps de travail, quand l'intervenant est présent dans l'entreprise et quand celle-ci participe à définir le programme.

MARSHALL, 2004 · J SCI MED SPORT

Les abonnements et les primes ne touchent pas les bonnes personnes

Les salles de sport sur site et les programmes courts sont surtout fréquentés par les collaborateurs déjà actifs. Les incitations financières et les rabais santé n'améliorent pas significativement la participation ni le changement de comportement.

MALIK ET COLL., 2014 · BR J HEALTH PSYCHOL

Très peu de programmes proposent une vraie pratique encadrée

Sur 58 études recensées, six seulement comportaient une véritable composante d'exercice. Les formats collectifs ont eu un effet plus favorable que le conseil individuel, et pratiquer pendant la journée de travail lève le frein le plus cité : le manque de temps.

RAMEZANI ET COLL., 2022 · J OCCUP HEALTH

Il faut combiner la pratique et l'éducation à la santé

Revue de 39 études (18 494 participants) : les interventions efficaces associent plusieurs stratégies, dont la pratique sur le lieu de travail, et s'appuient sur des principes de changement de comportement : objectifs personnels, auto-observation et soutien du groupe.

Ce que Cap'Énergie en retient. Sur place plutôt qu'en salle de sport. Sur le temps de travail plutôt qu'après. En petit groupe encadré plutôt qu'en conseil individuel. Et de la pratique doublée d'éducation à la santé.

Tarifs

Tout est compris : séances, ateliers, suivi et plan final

PAR COLLABORATEUR

CHF 200.—

les 4 semaines

Soit 50.— par rendez-vous
hebdomadaire, tout compris.

LE PLUS SIMPLE

FORFAIT GROUPE DE 5

CHF 890.—

soit 178.— par personne

Clé en main : vous réservez le créneau,
je m'occupe du reste.

Facturé à l'entreprise, prise en charge possible au titre de la promotion de la santé en entreprise. Groupe supplémentaire le même jour : CHF 790.—. Bilan de composition corporelle en option : CHF 50.—/personne.

Et après les 4 semaines ?

Le format se prolonge au même rythme, sans nouvelle organisation : même créneau, même groupe, nouveaux thèmes de prévention. C'est la durée qui ancre les habitudes.

CHF 790.—

le mois suivant,
par groupe de 5

Qui intervient

Naji Seppey

Master en sciences du
mouvement et du sport
(UNIL), spécialisé en APA.

Recherche clinique

Master mené avec le service
de neuroréhabilitation du
CHUV.

Terrain

Seniors, patients chroniques
et sportifs sur la Riviera.

Testez avec un premier groupe

Cinq volontaires, quatre semaines, un créneau — et on voit ce que ça donne.

EMAIL

capapalausanne@gmail.com

TÉLÉPHONE

079 258 57 50

ZONE

Lausanne & Région