



## Le concept Kiné form& santé®

Il a été mis au point par Christophe Geoffroy Kiné de l'équipe de France de football (championne du monde 2018) auprès de Didier Deschamps et spécialisé en formation conseils. Ce concept repose sur la prise en charge globale de l'individu. La méthode utilisée a pour objectif de faire prendre conscience de la réalité, d'apporter des solutions pratiques pour gérer, comme il se doit, le corps au quotidien.

### 1• La prévention en entreprise : Une autre approche

**Favoriser le mieux-être au travail, c'est accroître l'efficacité de vos salariés et donc la compétitivité de votre entreprise.** L'efficacité d'une politique de bien-être au travail nécessite, de la part de vos salariés, une meilleure connaissance de leur corps et de sa gestion.

**Kiné form& santé® guide et forme votre personnel en :**

- lui apprenant à reconnaître ses erreurs ;
- lui donnant les moyens de les corriger.

Comprendre

Se situer

Apprendre

Agir

Nos interventions permettent aux acteurs de l'entreprise de s'impliquer davantage dans leurs tâches quotidiennes et de s'adapter à toutes les situations.

### 2• Comme le sportif de haut niveau

**Le bien-être au travail conditionne le degré de performance de l'entreprise.**

Les problèmes rencontrés par les salariés sont les mêmes que les sportifs de haut niveau :

**échéances, régularité, résultats, performance et longévité.**

Une seule méthode pour y faire face, une gestion optimale :

- du corps
- de l'attention
- des temps de récupération
- de la fatigue

### 3 - Tous gagnants

**L'effort physique est bénéfique pour le corps et l'esprit**

Mieux connaître et mieux utiliser son corps limite les risques de blessures et rend le bien-être accessible à tous :

- Diminution des plaintes et de l'absentéisme dus aux troubles musculosquelettiques
- Relations humaines facilitées entre les responsables de l'entreprise et les salariés ;
- Disparition des pensées erronées : le travail participe à l'affaiblissement du corps ; tu vas te faire mal, ne porte pas ça...

### Les + M'CoachForm

- Mise en place du concept « Kiné Form&Santé » dans votre entreprise.
- Des Conseils sur les étirements et les renforcements adaptés à votre travail.
- Mise en place d'une salle santé avec du matériel simple (Elastique, médecine-ball, ...).
  - Apprendre à mieux respirer pour enlever les tensions.
  - Apprendre à maîtriser les automassages.
- Des supports de communication (Poster, flyers, fiches conseils ...)