

PROGRAMME « BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL » DE BEACTIVE

Document d'inspiration destiné aux clubs de fitness et aux professionnels du secteur | Annexe au dossier BeActive

Ce document se veut une source d'inspiration – il ne s'agit pas d'une offre toute faite.

Les exemples proposés ont pour but de mettre les clubs et les professionnels sur la voie. Chacun est libre de les adapter en fonction de son offre, de son expertise et de sa politique tarifaire. Il n'y a ni tarifs obligatoires ni parcours prédéfinis.

QUELLE EST L'OFFRE STANDARD DE FITNESS.BE ?

Quel que soit le parcours choisi, Fitness.be fournit les composantes suivantes en tant qu'organisation faîtière nationale – gratuitement et accessible à tous les clubs partenaires :

Scan national de votre style de vie

Questionnaire en ligne gratuit (directives de l'OMS) – bilan de santé personnel
– rapport d'équipe anonyme – conforme au RGPD

Formation continue ambassadeur du bien-être

Module de formation continue pratique et succincte pour l'employeur ou le collaborateur – réservé exclusivement aux participants au programme « BeActive Workplace »

QUE PEUVENT CONTENIR LES FORAITS ?

Les clubs et les professionnels peuvent combiner librement les composantes ci-dessous. Choisissez ce qui correspond à votre offre et à votre public cible.

Scan	Séances	Rapports
Scan de votre style de vie / Scan du bien-être Individuellement ou en équipe Rapport d'équipe anonyme	Entraînements encadrés Sur le lieu de travail, au club ou en ligne Posture, récupération, condition physique	Rapport d'équipe après le scan Rapport de conseils personnalisés Rapport d'avancement
Ateliers	Coaching	Évaluation
Ergonomie et posture Gestion du stress et récupération Habitudes de vie saines	Accompagnement individuel Coaching ambassadeur Entretien avec l'employeur	Évaluation intermédiaire Analyse de suivi Rapport final

OÙ EST-CE PROPOSÉ ?

Sur le lieu de travail	Séances et ateliers chez l'employeur
Au club ou chez le professionnel	Les salariés se rendent au club de fitness ou chez le professionnel indépendant
Conseils et accompagnement pour la pratique à domicile	Exercices en ligne, conseils ou recommandations de récupération – en complément des séances
Combinaison	Combinaison entre le lieu de travail, le club et l'accompagnement à domicile – la formule la plus courante

EXEMPLES DE FORMULES – POUR VOUS INSPIRER

Les formules ci-dessous sont des exemples illustrant à quoi peut ressembler un parcours. Elles ne sont pas contraignantes : utilisez-les comme point de départ et adaptez-les à votre guise.

FORMULE A – PRISE DE CONTACT	Unique
Composantes possibles : - Scan de votre style de vie pour l'équipe (Fitness.be) - Explication des résultats du scan (1 séance – environ 60 min) - Conseils pratiques sur la posture et les micro-pauses - Orientation vers des activités physiques locales	MODALITÉS DE PRESTATION Sur le lieu de travail ou au club PRIX INDICATIF À déterminer librement par séance / demi-journée <i>Niveau d'accès facile – aucun engagement à long terme requis</i>
FORMULE B – ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR MESURE	4 à 8 semaines
Composantes possibles : - Scan de votre style de vie + rapport d'équipe anonyme (Fitness.be) - 4 à 6 séances d'activité physique encadrées - Axé sur : la posture, la mobilité et la récupération - Brève réunion d'évaluation avec l'employeur	MODALITÉS DE PRESTATION Sur le lieu de travail, au club ou une combinaison des deux PRIX INDICATIF À définir librement selon la formule choisie <i>Adaptable en durée et en intensité</i>
FORMULE C – BIEN-ÊTRE AU SEIN DE L'ÉQUIPE	1 trimestre
Composantes possibles : - Scan de votre style de vie + discussion d'équipe sur les résultats - Plusieurs séances d'activité physique en groupe - Atelier(s) au choix (ergonomie, stress, récupération...) - Mise au point avec l'employeur ou l'ambassadeur bien-être	MODALITÉS DE PRESTATION Combinaison entre le lieu de travail, un club et/ou à domicile PRIX INDICATIF À définir librement chaque trimestre <i>Convient aux équipes souhaitant s'investir de manière structurelle</i>
FORMULE D – PARTENARIAT	Plusieurs mois
Composantes possibles : - Scan de votre style de vie : analyse préalable et analyse de suivi - Séances régulières (fréquence à déterminer librement) - Ateliers sur mesure pour l'équipe - Module de formation continue ambassadeur bien-être (Fitness.be) - Évaluation et ajustement périodiques - Supports en ligne en complément (facultatif)	MODALITÉS DE PRESTATION Combinaison lieu de travail, club et domicile PRIX INDICATIF À déterminer librement sur une base annuelle <i>L'ambassadeur ancre le bien-être de l'intérieur</i>

Les prix indicatifs n'ont délibérément pas été indiqués : chaque club ou professionnel fixe ses propres tarifs. Utilisez le modèle de la page 3 pour définir concrètement votre propre formule.

COMMENT FONCTIONNE LA COLLABORATION AVEC FITNESS.BE ?

1

Manifester son intérêt en tant que partenaire

Indiquez sur le formulaire de partenariat disponible sur www.fitness.be que vous souhaitez collaborer en tant que partenaire.

2

Inscription et ajout à la liste

Une fois votre inscription effectuée, vous serez répertorié en tant que partenaire BeActive certifié et serez ainsi visible par les consultants sectoriels et les employeurs de votre région.

3

Mise en relation par les consultants sectoriels

Les consultants de Febelhair, Besko et Nube contactent les employeurs de la CP 314. Les employeurs intéressés sont orientés vers les clubs et les professionnels de la région.

4

Visibilité sur les canaux sectoriels

Fitness.be examine, en collaboration avec les secteurs, les possibilités de publication d'annonces dans le magazine, la newsletter et le site web de Febelhair, Besko et Nube.

5

Le club prend lui-même l'initiative

Les clubs et les professionnels peuvent également prendre l'initiative de contacter les employeurs du secteur.

MODÈLE – DÉFINISSEZ VOTRE PROPRE FORMULE

Utilisez ce modèle pour rédiger votre propre proposition à l'intention des employeurs.

Nom du club ou du professionnel

Personne de contact

Nom de votre formule / offre

COMPOSANTES (entourez ou cochez)

☐

Scan de votre style de vie

☐

Séances

☐

Bilan

☐

Atelier(s)

☐

Coaching

☐

Ambassadeur

☐

Autre :

Modalités de prestation (sur le lieu de travail / en club / à domicile / combinaison)

Durée ou fréquence

Public cible (taille de l'entreprise, secteur d'activité, etc.)

Votre tarif / prix

Brève description de votre offre (à l'intention d'un employeur)

