Yermat

CATALOGUE & TARIFS

Prévention santé au travail
Comprendre, expérimenter, devenir autonome.

CATALOGUE 2026-2027

PRÉVENIR, C'EST FAIRE DURER

Nous sommes Marc et Thibault. Nous venons du terrain : la kinésithérapie, la prévention, l'activité physique. Nous avons créé YERMAT pour répondre à ce que vivent vraiment les équipes en entreprise.

Notre conviction : on ne change pas ses habitudes en une heure de « bien-être ». Nous aidons chacun à comprendre ce qui lui arrive, à tester des solutions et à devenir autonome.

NOTRE LOGIQUE

01
SENSIBILISER
Provoquer une prise de conscience

02
FAIRE EXPÉRIMENTER
Ateliers, mouvement, auto-évaluation

03
DONNER DES OUTILS
Routines, exercices, fiches pratiques

04
FAIRE DURER
Rappels, parcours, activation

NOS SUJETS

Troubles musculosquelettiques & douleurs
Tâches répétitives · Manutention de charges lourdes · Sédentarité

- Mouvement & activité physique
- Fatigue & récupération
- Stress
- Habitudes de vie & prévention santé

CE QUE NOUS ÉVITONS

- **Les interventions one-shot sans lendemain**
- **Les discours culpabilisants**
- **Le « bien-être » déconnecté du quotidien**

TROIS BRIQUES, UN SYSTÈME

01 INTERVENTIONS TERRAIN

Des formats adaptés aux équipes, pour provoquer une prise de conscience et donner des outils immédiatement utilisables.

Sensibilisation · Ateliers participatifs · Expérimentation · Auto-évaluation · Mouvement · Routines concrètes · Échanges sur les problématiques du travail

02 BOÎTE À OUTILS DIGITALE 1 AN

Plus de 30 outils, disponibles après nos interventions, pendant 1 an : le contenu vu en formation, puis 9 programmes qui font suite aux auto-évaluations.

Capsules vidéo courtes · Contenus approfondis · Routines · Exercices · PDF et fiches pratiques · Outils classés par thématiques

03 COMMUNICATION & ENGAGEMENT

Pour engager les collaborateurs dans la durée : 14 vidéos de communication, lancées à l'ouverture de l'espace membre ou coordonnées avec votre staff.

Campagnes de communication · Newsletters · Capsules régulières · Rappels · Parcours thématiques

Le terrain **DÉCLENCHE** → Le digital **PROLONGE** → La communication **FAIT DURER**

TROIS SÉQUENCES POUR DURER

Pour que la prévention reste vivante dans l'entreprise, nous la découpons en séquences : chacune répond à une question concrète que se pose le collaborateur.

01 QUOI FAIRE AU TRAVAIL ?

Les bons réflexes, sur le poste.

AU PROGRAMME

1. Bouger et se préparer au travail
2. Adapter ses pratiques à son métier
3. Évaluer ses capacités

02 QUOI FAIRE SI J'AI MAL ?

Savoir réagir au bon moment.

AU PROGRAMME

1. Comprendre la douleur et les TMS
2. Savoir quoi faire en cas de douleur
3. Trouver les exercices adaptés

03 COMMENT BIEN VIEILLIR ?

Construire aujourd'hui pour durer demain.

AU PROGRAMME

1. Développer ses capacités par l'activité physique
2. Évaluer sa récupération
3. Poursuivre la prévention en autonomie

DANS LA BOÎTE À OUTILS DIGITALE

Les trois séquences restent accessibles après nos interventions : capsules vidéo, routines, exercices et fiches pratiques. La communication relance vos équipes pour qu'elles y reviennent.

30+ outils et contenus

9 programmes après auto-évaluation

1 AN d'accès en ligne

TROIS PROFONDEURS

DÉCLENCHER

1H

WORKSHOP
SÉMINAIRE
WEBINAIRE

Déclencher une prise de conscience et transmettre les bons réflexes.

JAUGE

À définir avec l'entreprise

INCLUS

1 AN

de boîte à outils digitale

PASSER À L'ACTION

2H

SENSIBILISATION

Passer à l'action : identifier ses facteurs de risque et expérimenter des solutions adaptées.

JAUGE

8 à 12 personnes

INCLUS

1 AN

de boîte à outils digitale

DEVENIR ACTEUR

3H30

FORMATION

Devenir acteur : évaluer ses capacités et adapter durablement les solutions à son activité.

JAUGE

8 à 12 personnes (format privilégié)

INCLUS

1 AN

de boîte à outils digitale

Un même parcours : plus la durée augmente, plus on approfondit.

7H

FORMATION CHEFS D'ÉQUIPE

Le plus YERMAT : devenir référent prévention · voir page 8

CE QUE CHAQUE FORMAT APPORTE

	1H WORKSHOP SÉMINAIRE WEBINAIRE	2H SENSIBILISATION	3H30 FORMATION
01 SENSIBILISER			
Comprendre la douleur et les TMS	●○○	●●○	●●●
Identifier ses facteurs de risque	●○○	●●○	●●●
Mieux écouter les signaux de son corps	●○○	●●○	●●●
02 EXPÉRIMENTER			
Bouger et se préparer au travail	●●○	●●○	●●●
Évaluer ses propres capacités	–	●●○ 1 zone du corps	●●● 2 zones du corps
Adapter ses pratiques à son métier	–	–	●●●
Trouver des exercices adaptés à ses besoins	●●○	●●○	●●●
03 OUTILLER & FAIRE DURER			
Développer ses capacités par l'activité physique	●○○	●○○	●●○
Savoir agir en cas de douleur	●○○	●●○	●●●
Boîte à outils digitale : poursuivre la prévention	●○○	●●○	●●●
Évaluer les acquis de la formation	✓	✓	✓

Plus il y a de pastilles, plus le sujet est approfondi.

La partie A de la formation référent correspond à la formation 3H30 ; la partie B est détaillée page 8.

La boîte à outils digitale (plus de 30 outils) prolonge chaque intervention pendant 1 an : contenus vus en formation, 9 programmes, routines et fiches.

NOS TARIFS

1H	**WORKSHOP** **SÉMINAIRE** **WEBINAIRE** Déclencher	À définir avec l'entreprise	600 €
2H	**SENSIBILISATION** Passer à l'action	8 à 12 personnes	900 €
3H30	**FORMATION** Devenir acteur	8 à 12 personnes	1 300 €
7H	**FORMATION RÉFÉRENT** Voir détails page 8	8 à 12 chefs d'équipe	2 000 €
45'	**ENTRETIEN INDIVIDUEL** Bilan de prévention individualisé	En complément d'une formation en présentiel	SUR DEVIS

BOÎTE À OUTILS DIGITALE · INCLUSE

Incluse dans chaque intervention, pour faire durer la prévention.
Communication & engagement (14 vidéos) : nous consulter.

30+ outils et contenus

9 programmes après auto-évaluation

1 AN d'accès en ligne

Tous les tarifs sont exprimés hors taxes.

ET SI LA PRÉVENTION CONTINUAIT SANS NOUS ?

EN OPTION

Nos interventions déclenchent le changement. **Vos référents le font durer.** En une journée, vos chefs d'équipe apprennent à repérer, orienter et animer la prévention au quotidien, sans faire de médical.

POUR QUI

- Employé
- RH
- QSE
- Responsable

A · PARTIE A · 3H30 · MA SANTÉ AU TRAVAIL

Que faire pour ma santé au travail et comment bien vieillir. Contenu : la formation 3H30 du catalogue.

B · PARTIE B · 3H30 · RÉFÉRENT · REPÉRER, ORIENTER, ANIMER

Accompagner son équipe, sans faire du médical.

REPÉRER
Un collègue qui vient travailler malgré la douleur ou la fatigue (présentéisme) : facteurs de risque, premiers signes.

ORIENTER
Connaître le parcours de soins et donner des conseils simples.

RESTER DANS SON RÔLE
Poser la limite entre vie perso et vie pro, sans faire de médical.

ANIMER
Faire vivre la prévention au quotidien et créer de l'engagement dans l'équipe.

7H

A 3H30 + B 3H30 · 1 journée
8 à 12 chefs d'équipe · boîte à outils digitale incluse

2 000 €

ILS ONT ÉVALUÉ LA FORMATION

3 250 COLLABORATEURS FORMÉS DEPUIS 2024

Et voici ce que disent ceux qui ont répondu à nos évaluations à chaud.

CE QUE DISENT LES PARTICIPANTS

4,7/5 — note globale

75 % — se disent pleinement capables d'agir

86 % — trouvent la formation utile au quotidien

100 % — repartent avec une action à essayer

Évaluations déclaratives réalisées à chaud lors de nos interventions : elles reflètent le ressenti immédiat des participants et ne mesurent pas les changements observés à distance. Pourcentages arrondis.

ILS EN PARLENT

"J'ai fait appel à YERMAT pour sensibiliser de manière efficace et donner des outils aux salariés pour améliorer leur qualité de vie et limiter l'apparition des TMS."

— RESPONSABLE QSE

"Approche très moderne et efficace, non culpabilisante. Thibault et Marc ont réussi à embarquer les plus réticents."

— DIRECTEUR

"Les collaborateurs ont aimé et adhéré à l'approche, avec pour certains de vraies diminutions, voire disparitions de douleurs grâce aux exercices."

— RESPONSABLE RH

ILS NOUS FONT CONFIANCE

FOURÉ LAGADEC | ACTEMIUM MARINE | CMB | CRÉDIT AGRICOLE

Yermat

ÉCHANGEONS

Prenons rendez-vous pour construire ensemble une démarche de prévention à votre mesure.

VOS INTERLOCUTEURS

MARC LE MOAL
THIBAULT DILIGEART

contact@yermatprevention.fr

06 61 87 35 84 · 06 32 25 58 12

yermatprevention.fr