

ULTEAM

PLAYBOOK BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

LE GUIDE INDISPENSABLE POUR BOOSTER LA SANTÉ, LA COHÉSION ET LA PERFORMANCE DANS VOTRE ENTREPRISE

2025



INTRODUCTION



Pourquoi ce guide est fait pour vous ?

Le bien-être au travail n'est pas un luxe, mais une force pour votre entreprise. Entre stress chronique (1 salarié sur 2) et attentes variées, lancer un programme sport-santé peut sembler complexe.

Pourtant, des équipes en forme sont plus engagées, créatives et fidèles. Les entreprises investissant dans le bien-être gagnent **+25% de productivité**. (selon Gallup*)

ULTEAM vous partage sa méthode pour créer un programme sport-santé efficace et durable.

Ce playbook vous accompagne pas à pas pour construire une offre qui fait vraiment la différence.

SONDER LES COLLABORATEURS



1 Comprendre les envies et besoins réels

- Avant de lancer quoi que ce soit, la première règle d'or est d'écouter vos collaborateurs. Un programme sport-santé efficace doit répondre à leurs attentes concrètes : type d'activités, horaires préférés, format (collectif ou individuel), niveau de pratique...

Questions clés à poser dans votre sondage

- Quels types d'activités vous intéressent ?
- À quel moment préférez-vous pratiquer ? (matin, pause déjeuner, fin de journée)
- Quel format privilégiez-vous ? (cours collectifs, séances individuelles, challenges)
- Quels sont vos freins à la pratique sportive ? (manque de temps, absence de motivation, contraintes physiques)
- Souhaitez-vous pratiquer sur site ou à distance ?



2 Croiser les besoins collaborateurs et les objectifs managériaux

- Une fois les résultats du sondage analysés, il s'agit de faire converger les envies des salariés avec les priorités de l'entreprise : réduction du stress, amélioration de la cohésion, lutte contre la sédentarité... L'objectif est de proposer une palette d'activités variées et accessibles à tous les niveaux

Les activités sport-santé les plus plébiscitées en 2025

ULTEAM dispose d'un réseau national de 1 500 experts : coachs, kinés, nutritionnistes, sophrologues, etc., pour proposer des activités adaptées à tous vos profils de collaborateurs.

Activité	Objectif	Format	Bénéfices RH
Prévention santé	Améliorer la forme physique	Séance collective ou solo	Engagement, responsabilisation
RH & RSE	Gérer le stress, bien-être mental	Atelier, pause active	Cohésion, motivation, réduction de l'absentéisme
Bien-être	Conseils hygiène de vie	Consultation, atelier	Diminution stress, prévention RPS
Sportif	Prévenir les TMS	Rendez-vous individuel ou collectif	Collaborateur en forme, proactivité
Team building	Renforcer l'esprit d'équipe	Challenge, animation	Prévention santé, adaptation des postes



3

Étaler les activités en prenant en compte les contraintes business

Pour garantir une participation optimale, il est essentiel de planifier les activités en fonction du calendrier de l'entreprise : éviter les périodes de rush, intégrer les temps forts comme les séminaires, et profiter des journées thématiques pour créer de l'engagement

Capitaliser sur les temps forts de l'année

ULTEAM intègre automatiquement ces temps forts dans votre plan QVCT annuel.

- **Janvier** : Dry January, journée internationale du sport féminin (24/01)
- **Mars** : Mois de la nutrition, journée du sommeil (14/03), journée du bonheur (20/03)
- **Avril** : Journée mondiale de la santé (07/04)
- **Mai** : Journée internationale du rire (04/05)
- **Juin** : Semaine QVCT (mi-juin), journée du bien-être (08/06), journée du yoga (21/06)
- **Septembre** : Semaine de la mobilité (16-22/09), semaine européenne du sport (23-30/09)
- **Octobre** : Octobre Rose, journée de la santé mentale (10/10)
- **Novembre** : Movember, mois sans tabac

PLANIFICATION SUR L'ANNÉE



3 Exemple de calendrier

JANVIER  Dry january  24/01 : Journée internationale du sport féminin	FÉVRIER  06/02 : Journée mondiale sans téléphone portable	MARS  Mois de la nutrition  14/03 : Journée nationale du sommeil  20/03 : Journée internationale du bonheur  25/03 : Journée mondiale de la procrastination	AVRIL  07/04 : Journée mondiale de la santé  28/04 : La journée mondiale de la santé & la sécurité au travail	MAI  04/05 : La journée internationale du rire  31/05 : Journée mondiale sans tabac	JUIN  08/06 : Journée mondiale du bien-être  Mi Juin : SEMAINE QVCT  21/06 : Journée mondiale du yoga
JUILLET  03/07 : Journée mondiale sans sac plastique  21/07 : La journée mondiale de la malbouffe	AOÛT  Spécial été  18/08 : Journée mondiale de l'aide humanitaire	SEPTEMBRE  16-22/09 : Semaine de la mobilité  23-30/09 : Semaine européenne du sport  29/09 : Journée mondiale du cœur	OCTOBRE  Octobre Rose  10/10 : Journée mondiale de la santé mentale  16/10 : Journée mondiale de l'alimentation	NOVEMBRE  Mois sans tabac  Movember	DÉCEMBRE  03/12 : Journée mondiale du handicap  20/12 : Journée mondiale de la solidarité humaine



4 Sans communication efficace, pas d'engagement

- Un programme sport-santé, aussi bien conçu soit-il, ne fonctionnera que si la communication est à la hauteur. Les collaborateurs doivent être informés, motivés et accompagnés tout au long du parcours

Stratégie de communication en 4 temps

- 1. Lancement** : créer l'événement, organisez un kick-off pour présenter le programme, expliquer les bénéfices et montrer l'engagement de la direction. Utilisez plusieurs canaux : email, affichage, intranet, réseaux sociaux internes.
- 2. Inscription** : simplifier au maximum déployez l'application ULTEAM pour permettre des inscriptions en ligne fluides et instantanées. Affichez clairement les dates, horaires, lieux et niveaux requis.
- 3. Relances** : maintenir l'engagement, envoyez des rappels avant chaque activité (48h et 24h avant). Partagez des témoignages de participants, des photos d'événements passés, et des résultats de challenges.
- 4. Valorisation** : célébrer les succès, mettez en avant les participants, partagez les résultats des challenges, et communiquez sur l'impact global du programme (nombre de participants, heures d'activité, feedbacks)



ULTEAM

saft

Le challenge du bon dormeur

Jeudi 3 juillet de 11h00 à 12h00

Cet atelier vous invite à explorer, en toute simplicité, les clés d'un repos de qualité à travers des défis amusants et des conseils pratiques pour mieux dormir et récupérer.

20 participants maximum

TotalEnergies

QUELQUES EXEMPLES DE VISUELS POUR UNE COM'INTERNE RÉUSSIE !



Partélios
Habitat

ATELIER À LA CAFÉTÉRIA :

Bouger devant son poste de travail

13 octobre 2025 de 9h à 10h

ULTEAM



ULTEAM

invivo

Sensibiliser au cancer du sein avec l'autopalpation

[Insérer une date et horaire]

Cette conférence vise à enseigner les techniques d'autopalpation pour la détection précoce du cancer du sein. Les participant(e)s apprendront à identifier les signes potentiels et à mieux comprendre leur anatomie. Ce moment d'échange permettra également de poser des questions et de sensibiliser à l'importance des examens réguliers.

Animé par
Dr. Docteur





5

Mesurer pour ajuster et améliorer

- Le suivi des résultats est indispensable pour évaluer l'efficacité du programme, identifier les axes d'amélioration et justifier les investissements

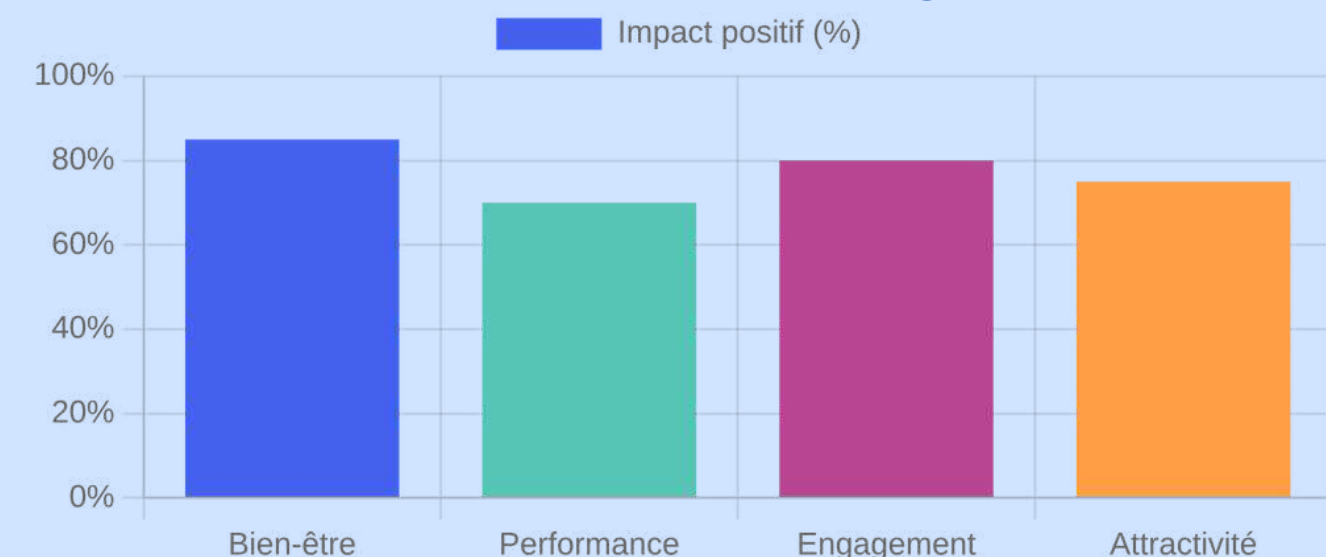
Indicateurs clés à suivre

- **Indicateurs de participation** : taux d'inscription, taux de présence effective, profil des participants
- **Indicateurs de satisfaction** : sondages post-activité, Net Promoter Score (NPS), verbatims
- **Indicateurs RH** : évolution de l'absentéisme, du turnover, de l'engagement collaborateur
- **Indicateurs de bien-être** : niveau de stress perçu, qualité du sommeil, équilibre vie pro/perso

Facteurs clés de succès

- ✓ Engagement et soutien visible de la direction
- ✓ Implication et co-construction des solutions avec les collaborateurs
- ✓ Communication transparente et régulière
- ✓ Approche progressive et adaptée pour garantir des résultats durables

Bénéfices d'une démarche QVCT réussie



LA SEULE SOLUTION QVCT CLÉ EN MAIN ALLIANT DIGITAL ET HUMAIN



- L'application **ULTEAM** centralise toutes les données en temps réel : taux de participation, activités les plus populaires, profils des participants.

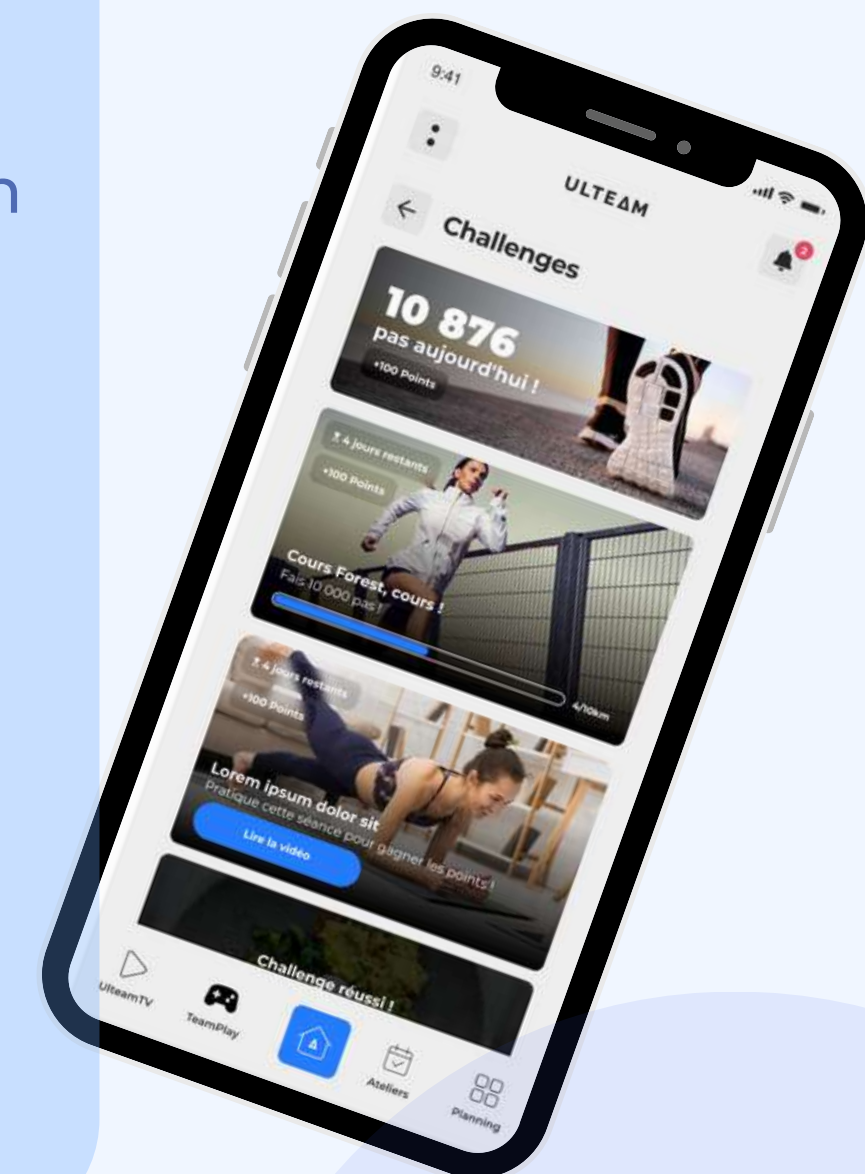
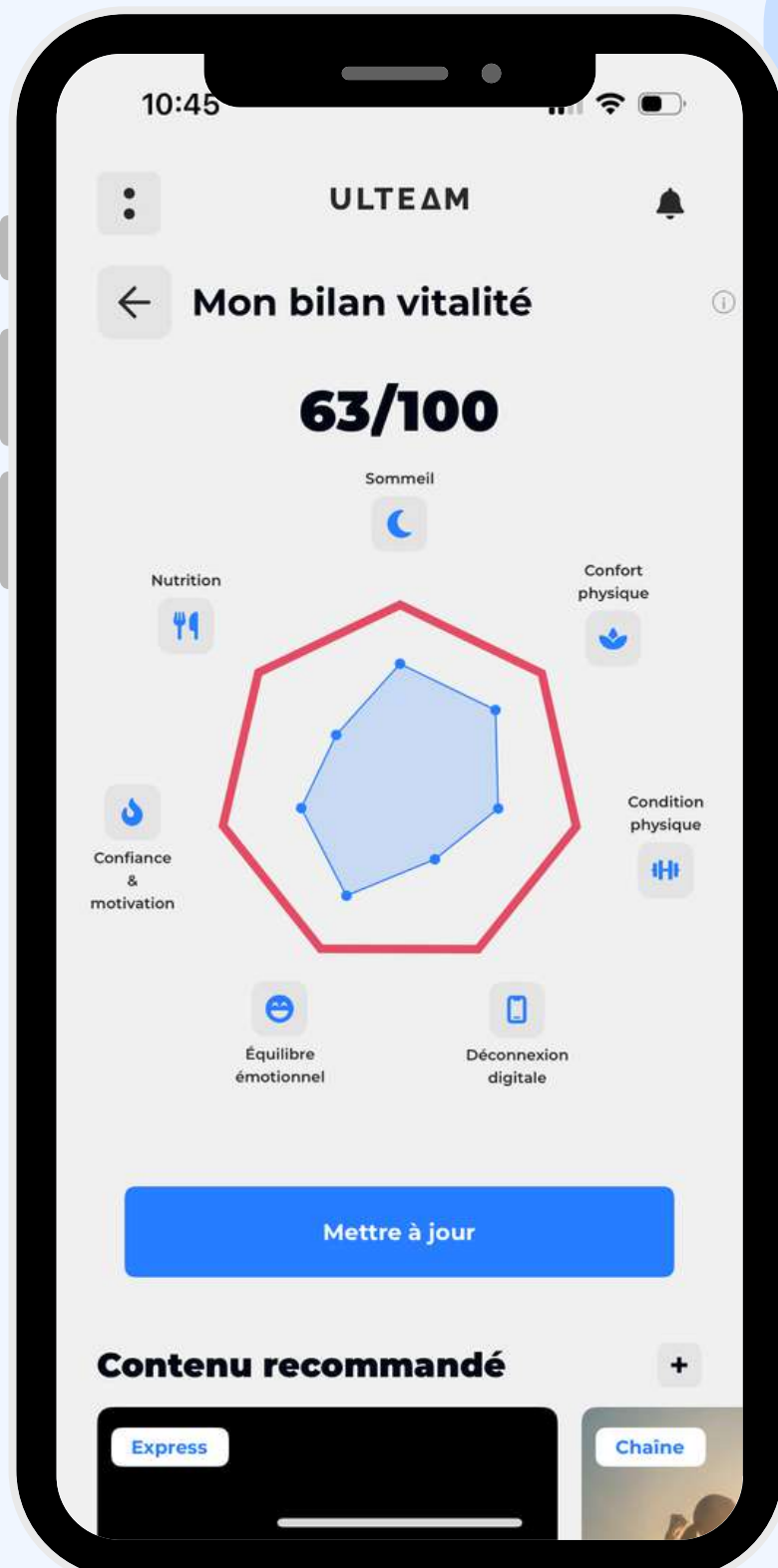
Les bilans bien-être personnalisés permettent de suivre l'évolution individuelle et collective.

- Prévoyez des bilans intermédiaires (trimestriels) et un rapport annuel complet pour partager les résultats avec la direction et les collaborateurs.

Utilisez ces insights pour ajuster l'offre, les horaires, les formats et la communication

👉 Réservez un échange (30 min) avec un expert ULTEAM.

Prendre rdv ➔





COMMENT ULTEAM VOUS ACCOMPAGNE ?

NOS PACKS QVCT avec ULTEAM :

Pack INITIATION PME

3 500 € - 5 500 € HT/an

- ✓ 1 site couvert
- ✓ Enquêtes digitales collaborateurs
- ✓ Accès à l'application ULTEAM
- ✓ Planning interactif des inscriptions
- ✗ Bilans bien-être personnalisés

Pack ÉVOLUTION PME

6 500 € - 9 500 € HT/an

- ✓ Site illimités
- ✓ Tout le pack INITIATION
- ✓ Bilans bien-être & parcours personnalisés
- ✓ Contenus bien-être (vidéos, articles)
- ✗ Chef de projet dédié

Pack BIEN-ÊTRE PME

9 500 € - 13 500 € HT/an

- ✓ Sites illimités
- ✓ Tout le pack ÉVOLUTION
- ✓ Journée de prévention santé
- ✓ Téléconsultations santé/bien-être
- ✓ Suivi mensuel + rapport final

Pack INITIATION ETI

12 000 € - 18 000 € HT/an

- ✓ Multi-sites
- ✓ Enquêtes digitales collaborateurs
- ✓ Kit de lancement communication
- ✓ Pilotage RH centralisé
- ✗ Challenges collaboratifs

Pack EVALUATION ETI

20 000 € - 35 000 € HT/an

- ✓ Multi-sites (logistiques incluse)
- ✓ Kit complet + accompagnement
- ✓ Bilans bien-être personnalisés
- ✓ Challenges collaboratifs
- ✓ Rapport intermédiaire + bilan final

Pack BIEN-ÊTRE ETI

35 000 € - 60 000 € HT/an

- ✓ Multi-pays / multi-entités
- ✓ Stratégie de com intégrée multi-niveaux
- ✓ Téléconsultations intégrées au parcours
- ✓ Journée de prévention santé
- ✓ Suivi mensuel + reporting détaillé

Déjà plus de 300 entreprises accompagnées avec succès

ULTEAM

SPORT
BIEN-ÊTRE
PRÉVENTION SANTÉ

01 87 66 52 70

contact@ulteam.eu

31 avenue de Ségur, 75007 Paris

ulteam.eu | la solution santé, bien-être & sport pour votre entreprise