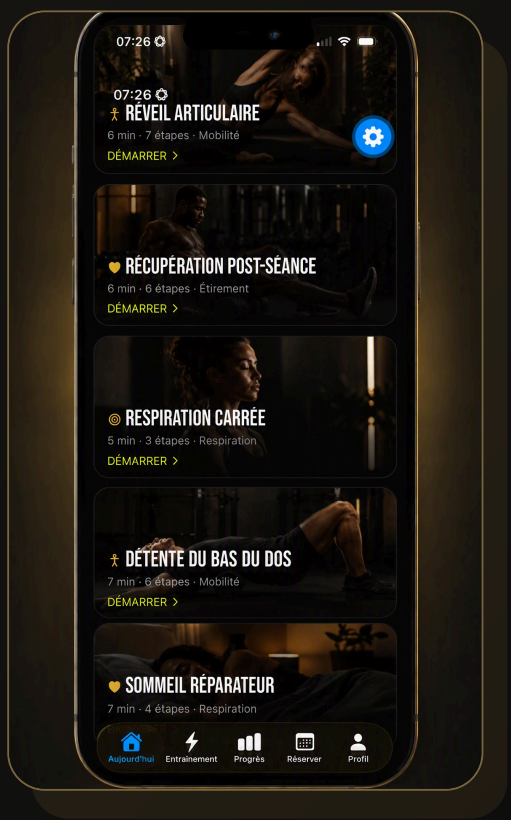
PROGRAMME MIEUX-ÊTRE EN ENTREPRISE

Des équipes plus solides. Des entreprises plus fortes.

Mentor Athletik aide les organisations à installer une pratique de mouvement, de récupération et de mieux-être directement dans le quotidien de leurs équipes.

Une approche concrète, flexible et mesurable.
Des formats simples à déployer, pensés pour s'intégrer à la réalité opérationnelle : accès numérique, interventions sur site ou combinaison des deux.

01	02	03
PRÉVENIR LES TENSIONS	SOUTENIR L'ENGAGEMENT	RENFORCER LA CULTURE



Trois options.
Un même objectif.

Choisissez le niveau d'accompagnement adapté à vos équipes, à vos espaces et à votre rythme de déploiement. Chaque formule peut être ajustée selon vos besoins.

01 · ACCÈS NUMÉRIQUE

Application

Un accès simple à Mentor Athletik pour vos employés, sur iOS et Android.

- + Entraînements guidés
- + Mobilité et récupération
- + Bilan du mouvement
- + Bibliothèque d'exercices
- + Entraînement partout

6 $ / employé inscrit / mois

02 · PRÉSENCE SUR SITE

Massage sur chaise

Une intervention mensuelle directement dans vos bureaux, avec une organisation clé en main.

- + 2 heures sur place chaque mois
- + Soulagement des tensions
- + Détente et concentration
- + Horaire flexible
- + Service professionnel

300 $ / mois

03 · PARCOURS COMPLET

RECOMMANDÉ

Formule combinée

L'application et le massage sur chaise pour installer une dynamique de mieux-être visible, régulière et accessible.

- + Tous les avantages de l'application
- + Une approche complète
- + 2 h de massage sur chaise par mois
- + Un format simple à activer

600 $ / mois · exemple pour 50 employés

POUR LES RH

Un programme facile à expliquer, activer et faire vivre.

POUR LES MANAGERS

Des formats courts qui respectent le temps de travail.

POUR LES ÉQUIPES

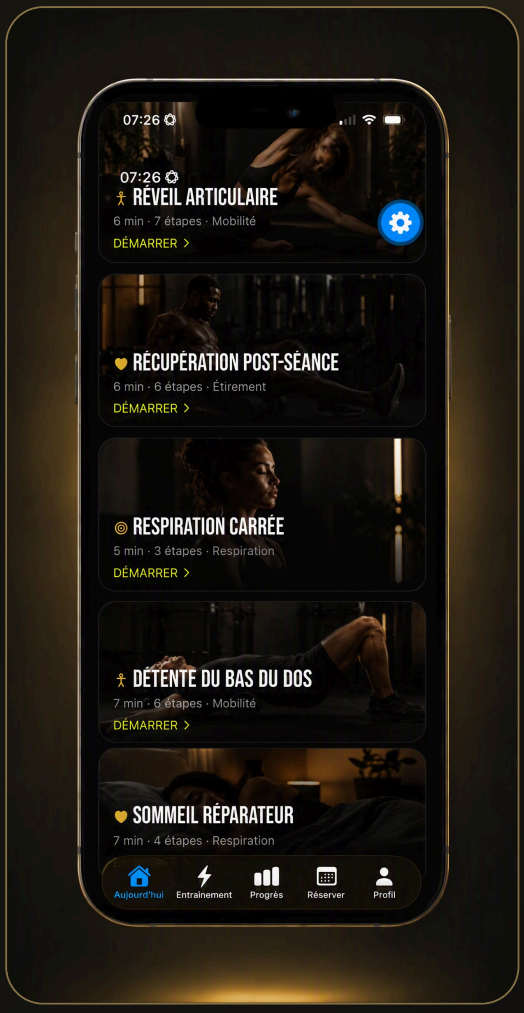
Des expériences accessibles, guidées et concrètes.

Une pratique pensée pour le quotidien réel.

L’application transforme les moments disponibles en micro-routines guidées. L’objectif : rendre le mouvement et la récupération plus faciles à adopter, sans ajouter de complexité au quotidien.

COMPOSANT	CE QUE L’EMPLOYÉ TROUVE
Accueil	Une sélection de routines immédiatement activables, présentées de façon claire.
Mobilité	Des séquences ciblées pour bouger, délier et entretenir les amplitudes.
Récupération	Des formats post-séance et des routines de relâchement.
Respiration	Des pratiques courtes pour créer une transition et favoriser le retour au calme.
Progression	Un espace pour inscrire la régularité et donner de la visibilité aux habitudes.

1. **CHOISIR LE PÉRIMÈTRE**
   Équipe de démarrage, service, site ou organisation complète.
2. **ACTIVER L’ACCÈS**
   Déploiement de l’application et communication de lancement.
3. **INSTALLER LE RYTHME**
   Routines individuelles et, si choisi, rendez-vous mensuel sur site.
4. **OBSERVER LES SIGNAUX**
   Suivi de la participation et collecte des retours pour ajuster le programme.



Écran réel de l’application : des routines courtes et guidées pour soutenir la mobilité, la récupération et la régularité.

Un programme qui se déploie vraiment.

Une démarche entreprise efficace doit être visible, simple à utiliser et suffisamment souple pour s’adapter aux contraintes de terrain. Mentor Athletik permet de démarrer à petite échelle, puis d’élargir selon l’adhésion, avec un cadre clair pour les équipes RH et les gestionnaires.

ÉTAPE	LIVRABLE DE DÉPLOIEMENT	INDICATEUR À SUIVRE
Cadrage	Objectif, population cible, format et calendrier.	Périmètre validé
Lancement	Message interne, accès et point de contact.	Taux d’activation
Adoption	Rappels, rendez-vous et mise en avant des routines.	Participation / récurrence
Amélioration	Retour d’expérience et ajustement du rythme.	Satisfaction / usages

Construisons le bon premier périmètre.

Un premier mois rémunéré permet de valider le format, la participation et les usages avant un déploiement plus large. L’équipe Mentor Athletik peut vous aider à choisir la formule la plus cohérente avec votre environnement.

Réservez une présentation de 15 minutes

EDER MENTOR
INFO@MENTORATLETHIK.COM
514-347-9107
MENTORATLETHIK.COM

Tarifs indicatifs. Les conditions finales sont confirmées selon le nombre d’employés et la fréquence des interventions.

Une solution de mieux-être adoptable et pilotable.

Pour une grande organisation, le programme doit dépasser la simple mise à disposition d’une application. L’offre Mentor Athletik est structurée autour de trois résultats : rendre l’accès simple, créer un rythme d’usage et fournir un cadre de suivi.

Accès

Une expérience mobile claire, disponible au moment où l’employé en a besoin.

Rythme

Des routines courtes et des rendez-vous sur site pour installer une habitude.

Pilotage

Un point de suivi permettant d’observer l’activation, la participation et les retours.

BESOIN DE L’ORGANISATION	RÉPONSE MENTOR ATHLETIK	PREUVE ATTENDUE
Proposer une initiative visible	Une offre identifiable, premium et facilement présentable en interne.	Kit de lancement et message de communication.
Favoriser l’usage réel	Des formats courts, guidés et adaptés aux moments disponibles.	Activation et participation observées.
Éviter un programme “one shot”	Un rythme mensuel et des points de contact plutôt qu’une action isolée.	Récurrence d’usage et retours d’équipes.
Décider d’un élargissement	Un mandat de démarrage rémunéré avant un déploiement plus large.	Bilan du premier mois et recommandations.

Positionnement recommandé : Mentor Athletik peut être présenté comme un programme d’activation du mieux-être au travail — suffisamment léger pour être adopté, suffisamment structuré pour être piloté.

Un premier mois rémunéré pour prouver l’usage.

Le premier mois est un mandat de démarrage rémunéré. L’entreprise paie la formule choisie dès le départ et bénéficie d’un cadre d’accompagnement pour mesurer l’adhésion, recueillir les retours et calibrer la suite avant une extension à d’autres équipes ou sites.

SEMAINE 1

CADRER

Choisir l’équipe de démarrage, l’objectif, le format et le responsable interne.

SEMAINE 2

ACTIVER

Communiquer le programme, ouvrir les accès et lancer les premières routines.

SEMAINE 3

FAIRE VIVRE

Mettre en avant les usages, recueillir les premiers retours et ajuster le rythme.

SEMAINE 4

DÉCIDER

Partager le bilan du premier mois, identifier les leviers d’adoption et recommander la suite.

Mentor Athletik prend en charge

+ La présentation de l’offre et du fonctionnement.
+ La mise en route du format choisi dès le premier mois facturé.
+ Les contenus et routines de l’application.
+ La coordination de l’intervention sur site, si applicable.
+ La synthèse des retours et recommandations.

L’entreprise fournit

+ Un responsable interne et un périmètre de départ.
+ Un canal de communication aux employés.
+ Les informations logistiques du site, si massage.
+ Un temps de retour en fin de premier mois.
+ La décision de poursuivre, ajuster ou élargir.

Le premier mois est facturé selon la formule choisie. Il ne s’agit pas d’un essai gratuit. Le calendrier est une proposition de méthode, adaptée au nombre d’employés, aux sites concernés et à la disponibilité des équipes.

Une proposition claire pour passer à l’étape suivante.

Avant un déploiement, une grande entreprise doit pouvoir vérifier le périmètre, les responsabilités, les conditions et les critères de réussite. Cette fiche constitue la base de discussion pour cadrer ces éléments ensemble.

QUESTION DE DÉCISION	RÉPONSE À CADRER LORS DE L’ÉCHANGE
Quel périmètre lancer ?	Un service, un site, une équipe de démarrage ou plusieurs populations.
Quel format choisir ?	Application, massage sur chaise ou formule combinée.
Comment mesurer l’adoption ?	Activation, participation, récurrence et satisfaction.
Quelles informations confirmer ?	Calendrier, logistique, conditions finales, support et modalités de suivi.
Quand décider de l’extension ?	Après le bilan du premier mois rémunéré et l’analyse des retours d’équipes.

Commencez par un échange de 15 minutes.

Nous pouvons cadrer votre contexte, identifier le meilleur périmètre de départ et vous proposer un mandat de démarrage rémunéré adapté à vos équipes.

Réservez une présentation de 15 minutes

EDER MENTOR
INFO@MENTORATLETHIK.COM
514-347-9107
MENTORATLETHIK.COM

Tarifs indicatifs. Les conditions finales sont confirmées selon le nombre d’employés et la fréquence des interventions. Les éléments administratifs, techniques et contractuels sont à préciser selon les exigences de l’organisation.