Fédération Française du Sport d'Entreprise

Occitanie

Sport-Santé et entreprise

Yann PRIGENT

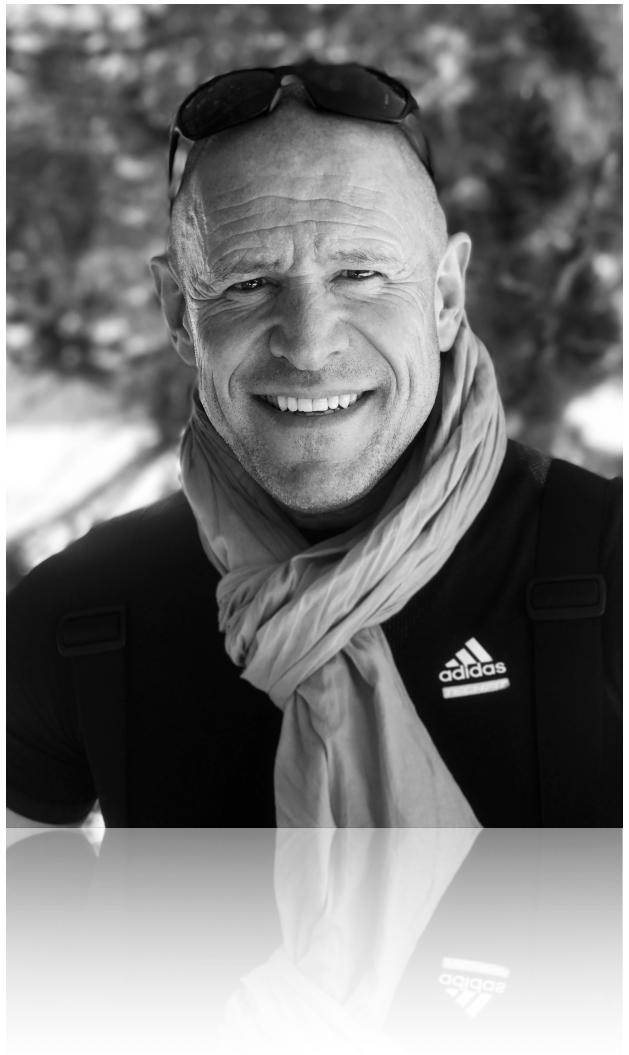
- Professeur à l'Université Paul Sabatier
  - Toulouse -

  Docteur en Résonance Magnétique Nucléaire
  Chargé de Mission Sport-Santé

- Co-fondateur de la société PANAKEIA

  Panakeia
  La sécurité et le bien-être au service de la performance au travail

- Vice-Président Sport-Santé à LROSE



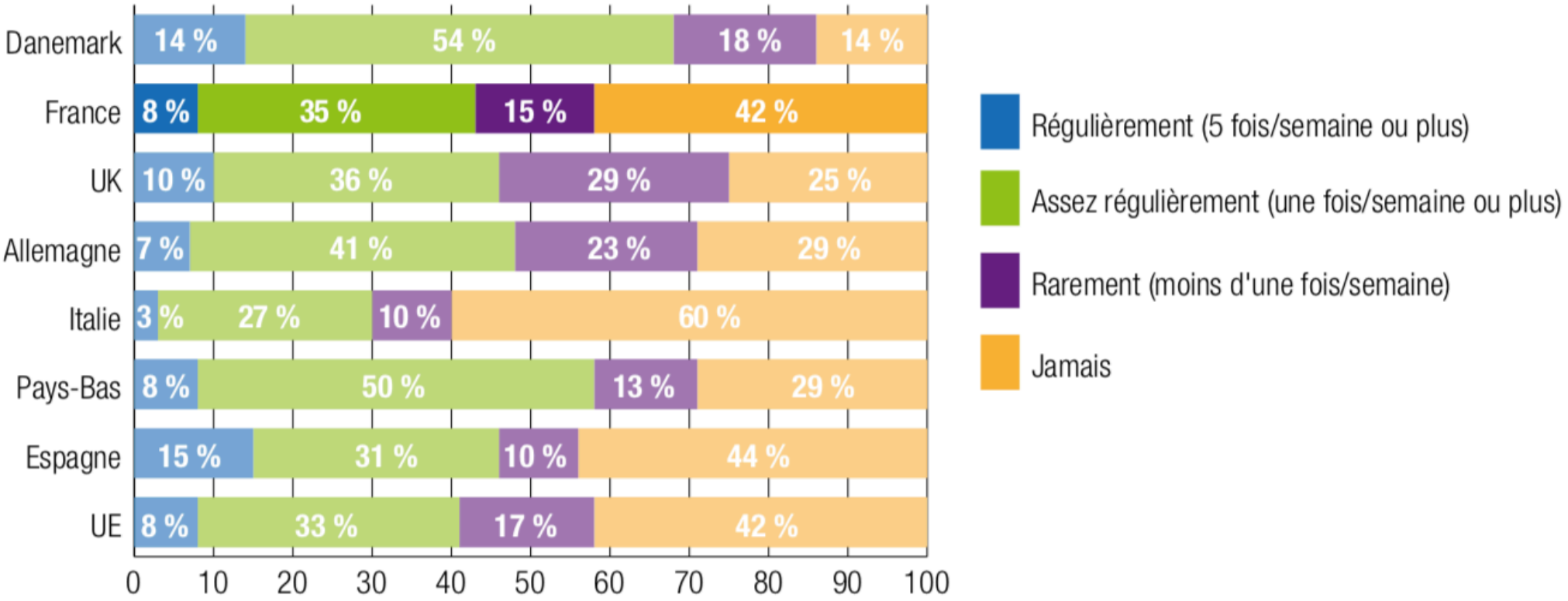
Transformations physiologiques - Avantages cliniques

↑ Équilibre	↑ Densité osseuse	↓ Cancer du sein	↓ Cancer du colon
↑ Densité des capillaires	↑ Diamètre des artères coronaires	↓ Pathologie coronaire	↓ Dépression
↑ Fonction endothéliale	↑ HDL	↓ Gain de poids excessif	↓ Fractures
↑ Fonction immunitaire	↑ Sensibilité à l'insuline	↓ Blessures après chute	↓ Ostéoporose
↑ Masse corporelle maigre	↑ Volume mitochondrial	↓ Risque de mort	↓ AVC
↑ Recrutement unité motrice	↑ Taille des fibres musculaires	↓ Diabète type 2	↑ Fonctions cognitives
↑ Coordination neuromusculaire	↑ Volume d'éjection systolique	↑ Facultés physiques	↑ Maintien du poids
↓ Coagulation sanguine	↓ Inflammation		

Les signes ↑ et ↓ indiquent le sens des modifications rapportées aux activités physiques

Effets et bénéfices sur la santé de l'Activité Physique et Sportive

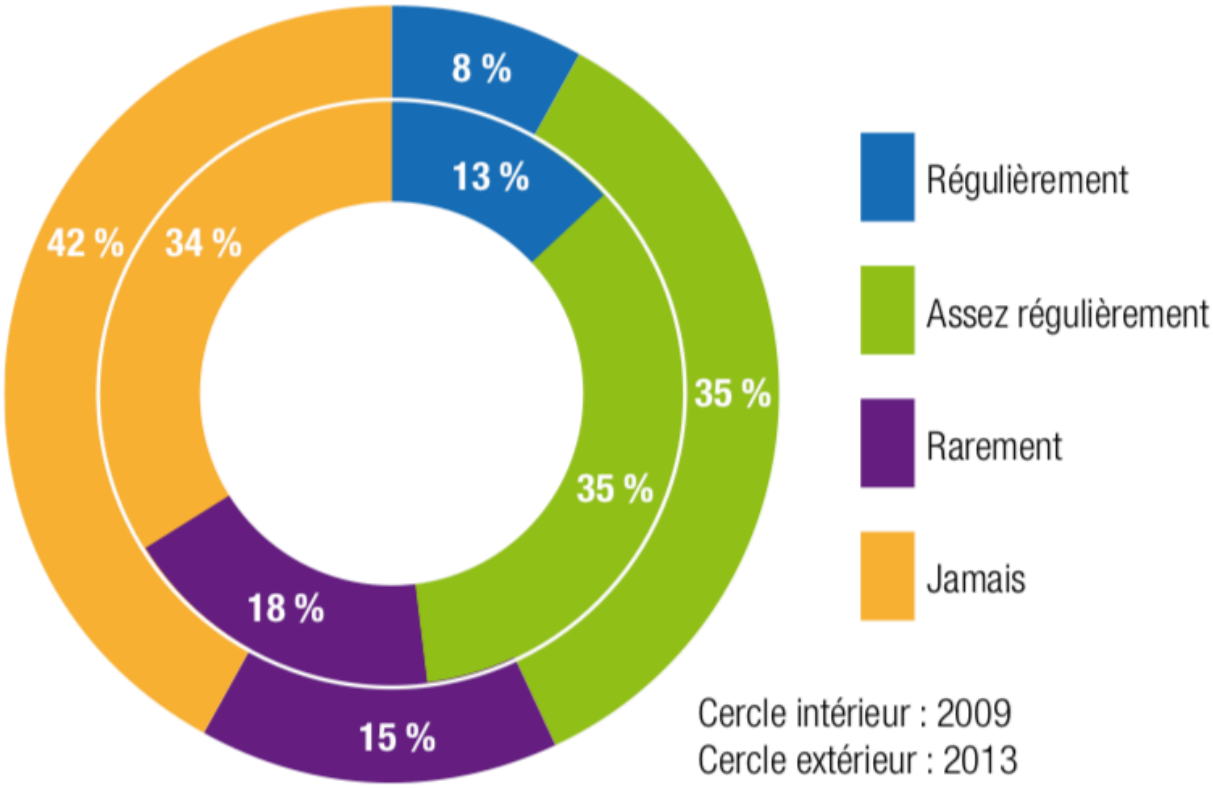
Les activités physiques et sportives - la santé - la société. J. bazex, P. Pène, D. rivière. bulletin de l'académie nationale de Médecine, 2012, 196, no 7, 1429-1442.



La pratique de l'Activité Physique et Sportive au sein de l'Union Européenne

Activités physiques. Contextes et effets sur la santé. INSERM 2008.

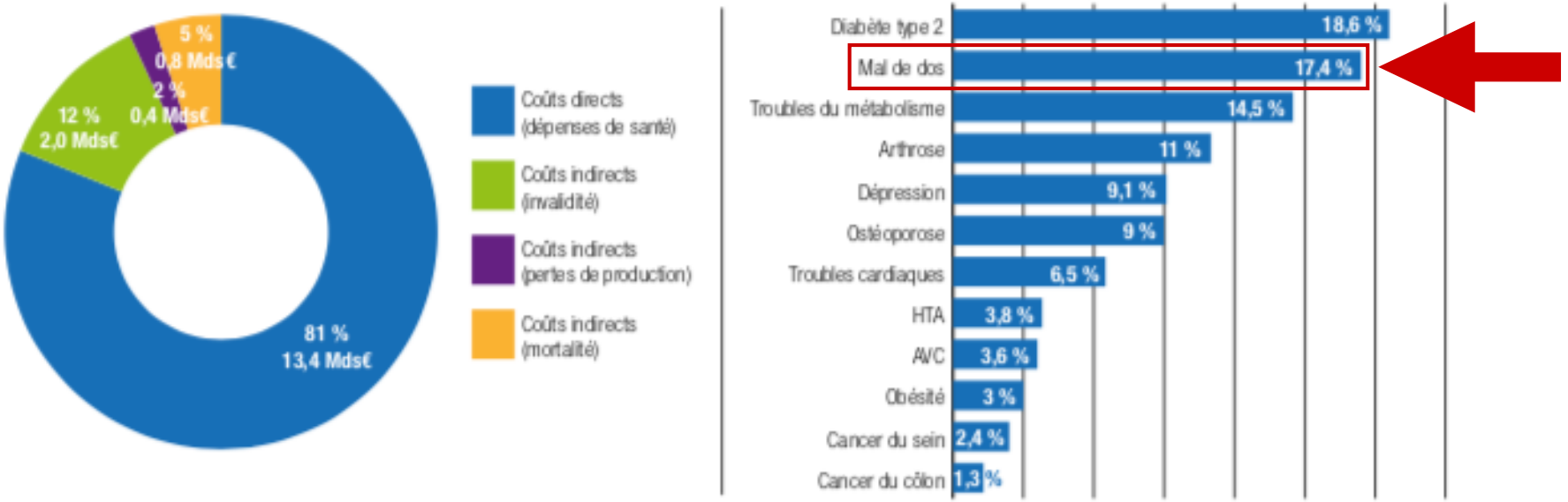
Special Eurobarometer 412. Sport and Physical Activity. Report. Commission Européenne, Mars 2014.



Evolution de la pratique de l'Activité Physique et Sportive en France

Activités physiques. Contextes et effets sur la santé. INSERM 2008.

Special Eurobarometer 412. Sport and Physical Activity. Report. Commission Européenne, Mars 2014.



Estimation du coût de la sédentarité en France par type de coût et par pathologie

SportEconAustria, calculs Direction des Sports

Fédération Française du Sport d'Entreprise

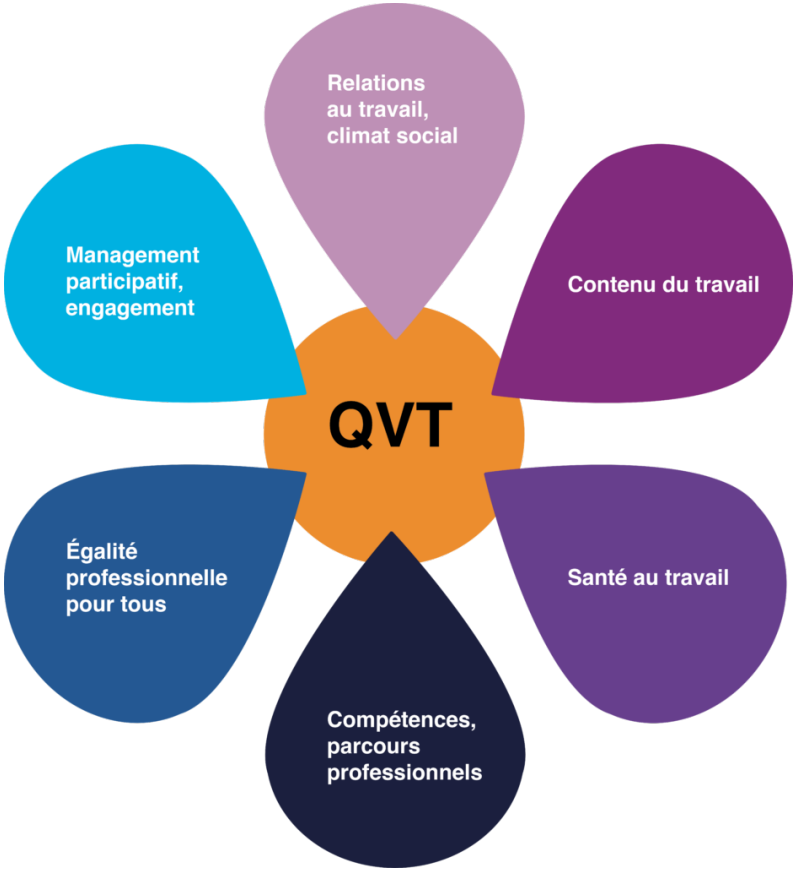
Occitanie

Sport-Santé et entreprise

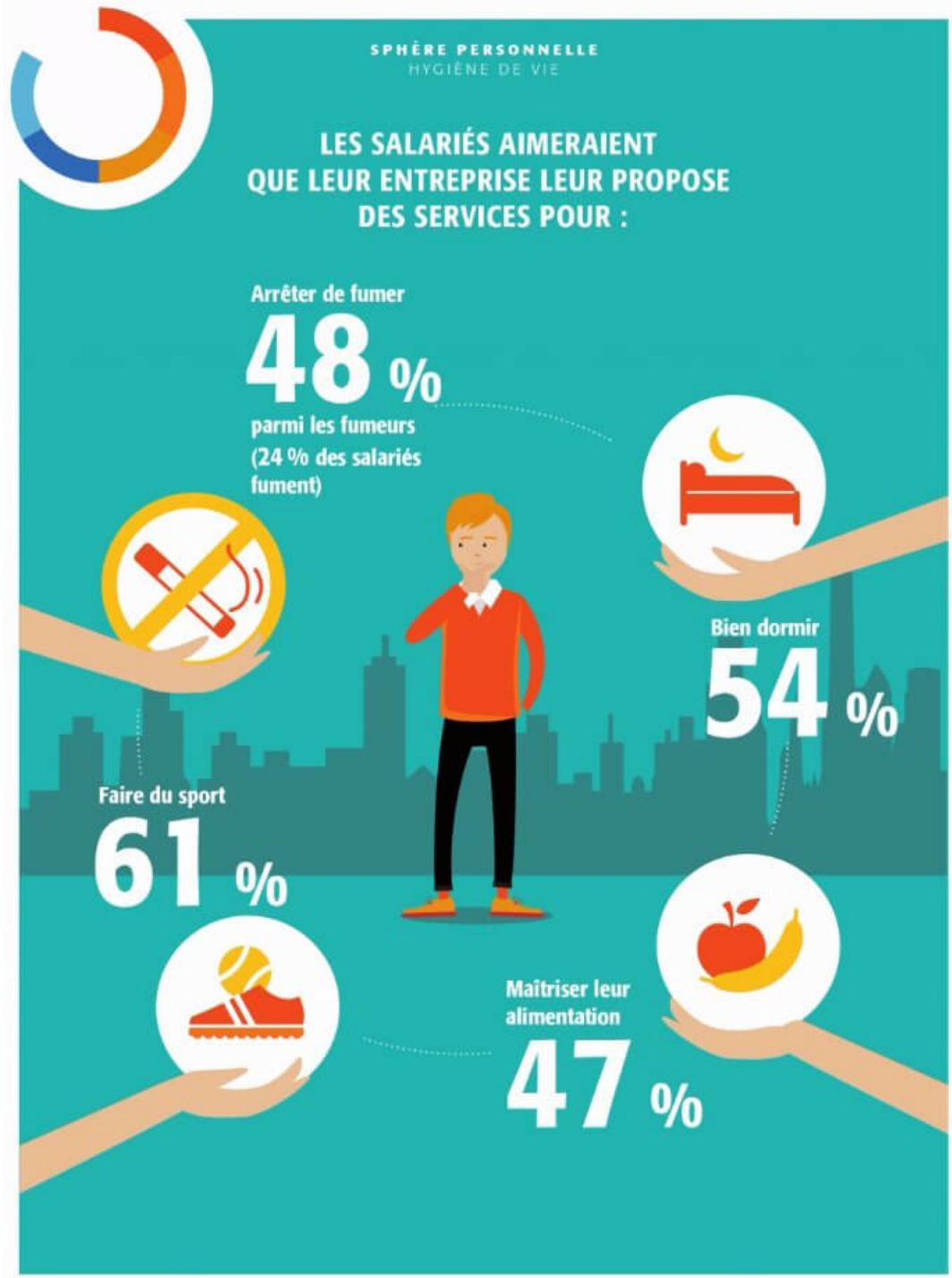
20 chiffres clés à connaître

7 idées pour le développer

La Qualité de Vie au Travail



Le sport et l'activité physique comme des leviers de RSE (responsabilité sociétale des entreprises) !



SERVICES en entreprise

les attentes des salariés

Le SPORT en entreprise

les activités préférées des salariés

Le Sport-Santé…

Regroupe l'ensemble des activités physiques et sportives (APS) qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant.

Organisation mondiale de la Santé

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme :
« un état de bien-être physique, psychologique et social… »

… « et les activités physiques participent de cet état. »

A qui s'adresse le Sport-Santé ?

A TOUS ! Avec ou sans problématique de santé, chacun doit pouvoir trouver l'activité qui répondra à ses besoins :

En prévention primaire - *Maintien de la santé*
Pour les pratiquants sans problématique de santé,

En prévention secondaire - *Améliore l'état de santé*
Pour les personnes atteintes d'une maladie chronique non transmissible,

En prévention tertiaire - *Prévient l'aggravation et/ou la récidive de maladie chroniques*
Pour les personnes qui ont été atteintes par une affection longue durée.

Et en entreprise ?

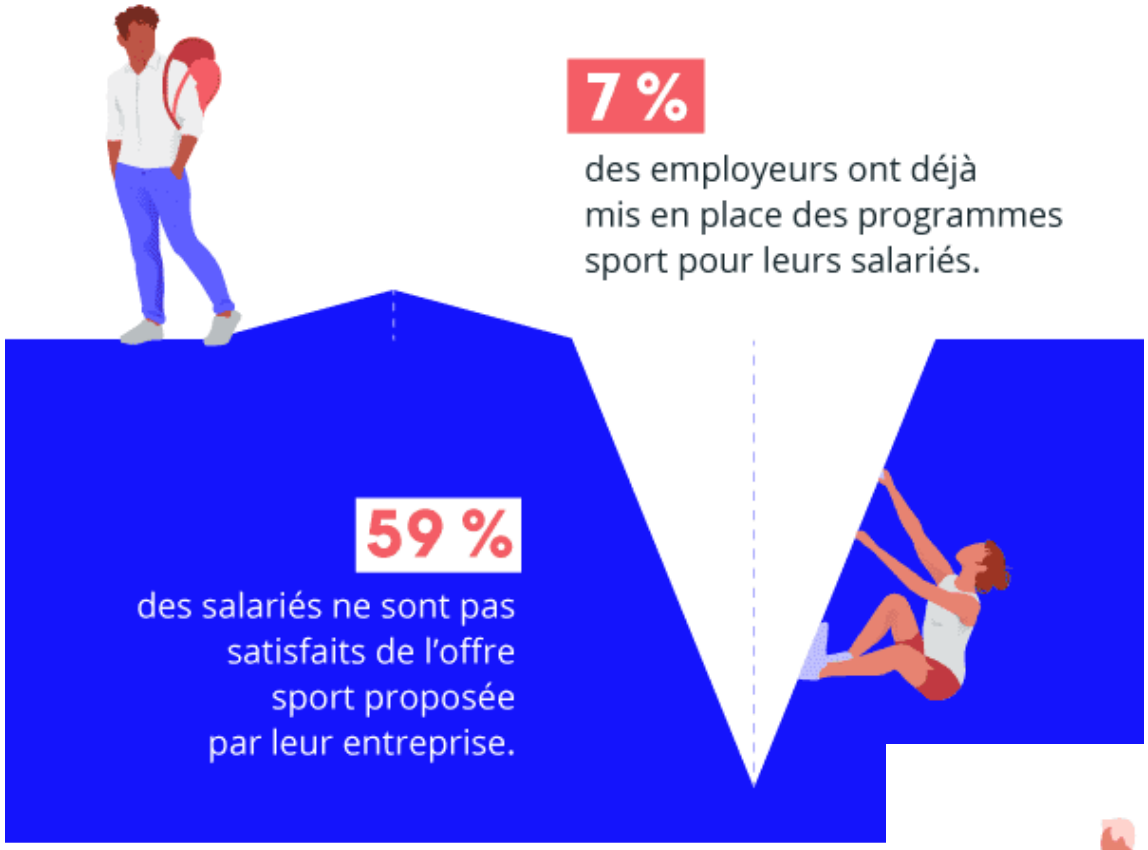
SPORT-SANTE

Actuellement, le phénomène se développe et s'impose comme un avantage salarié non-financier et un facteur d'influence pour répondre aux enjeux RH des organisations.

Les 20 chiffres clés à connaître

Gymlib /Opinionway

Un déséquilibre
entre l'offre et la demande



7 %

des employeurs ont déjà mis en place des programmes sport pour leurs salariés.

59 %

des salariés ne sont pas satisfaits de l'offre sport proposée par leur entreprise.

Gymlib / Opinionway

Les salariés se disent prêts à consacrer **59min** au sport sur leur temps de travail.

Des bienfaits multiples
pour le salarié
mais aussi pour l'entreprise

Une meilleure qualité de vie pour les salariés

31 %

c'est le surcroît de performance
généré par un cerveau en mode positif

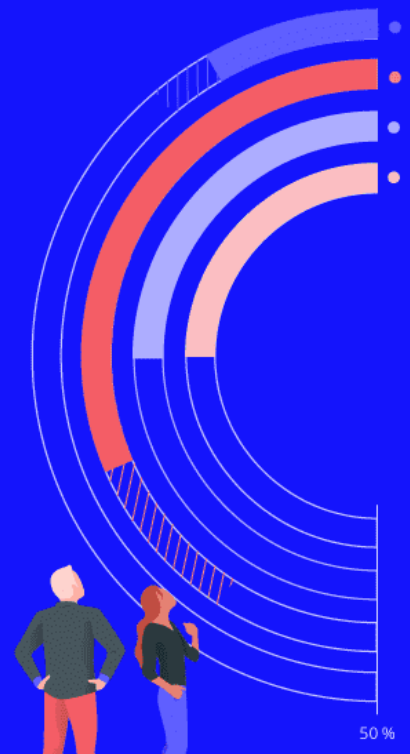
+3 ans

d'espérance de vie
supplémentaire

5 à 7 %

d'économies sur leurs dépenses
de santé annuelles

Une amélioration de la performance de l'entreprise



6 à 9 %

d'économies sur les frais
de santé annuels
pour l'entreprise
par salarié

30 à 40 %

de baisse
du taux d'absentéisme

25 %

de turnover
de moins que la moyenne

25 %

sur la cohésion
sociale

Gymlib / Opinionway

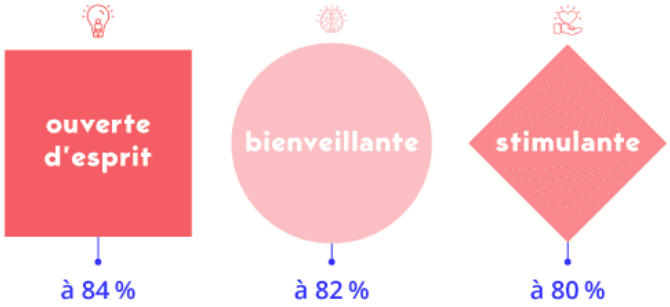
POUR L'ENTREPRISE

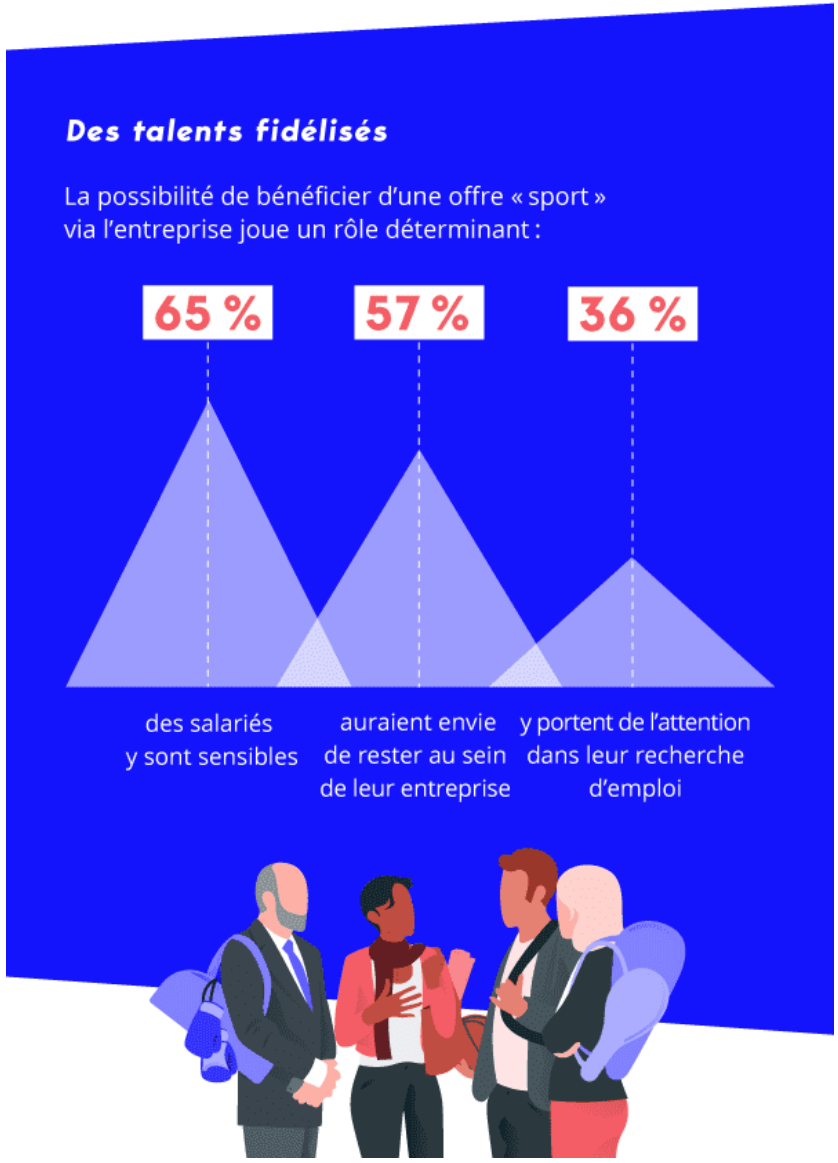
1% À 14%
D'AMÉLIORATION
DE LA RENTABILITÉ
NETTE

+ 6% À 9%
D'AMÉLIORATION DE
LA PRODUCTIVITÉ / SALARIÉ

Une marque employeur fortifiée

Une entreprise proposant une offre sport est considérée comme :



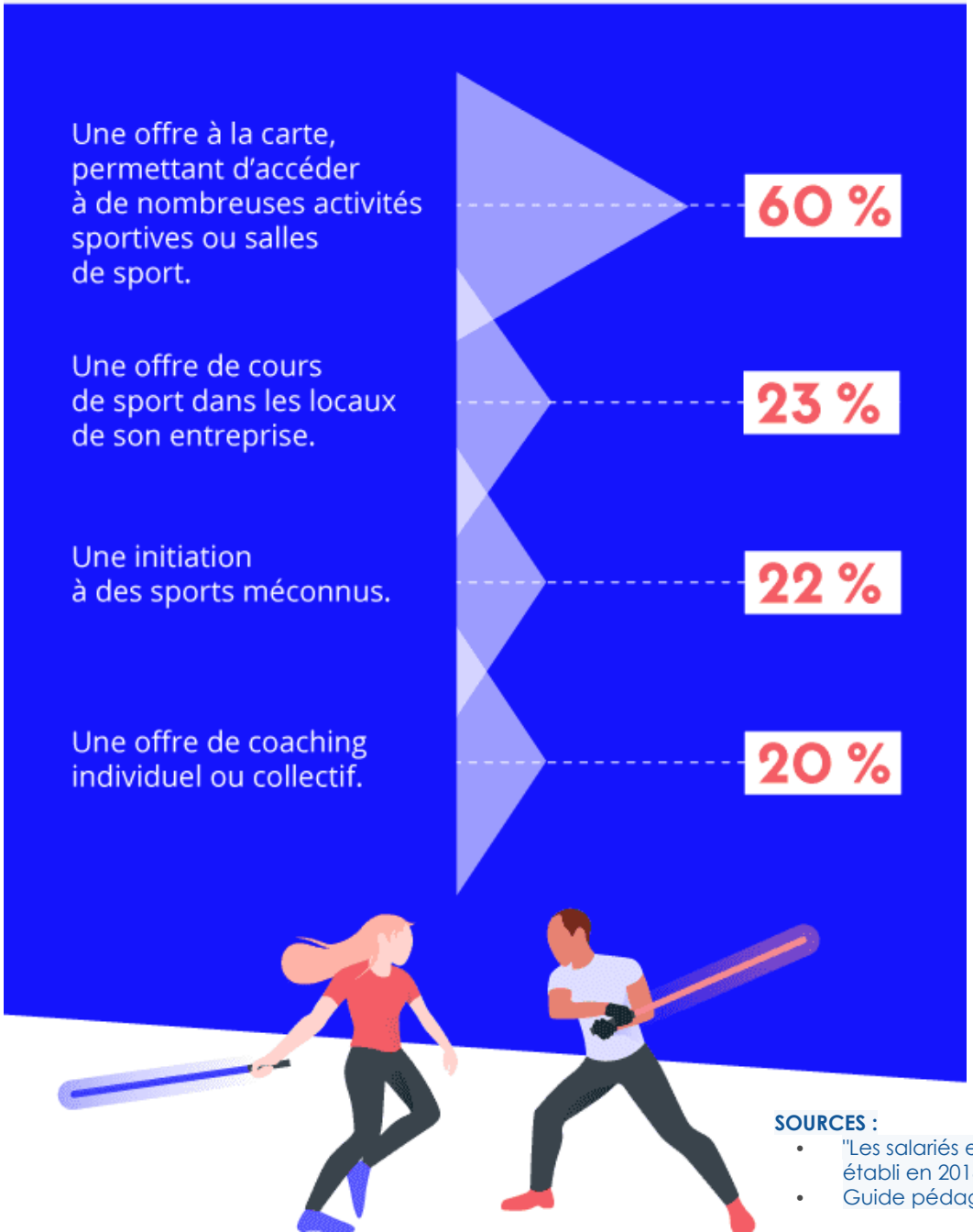


Gymlib / Opinionway

SOURCES :

- "Les salariés et le sport en entreprise", sondage OpinionWay pour Gymlib établi en 2018
- Guide pédagogique du sport en entreprise, établi en 2017 par le CNOSF

Les offres sport convoitées par les salariés



SOURCES :

- "Les salariés et le sport en entreprise", sondage OpinionWay pour Gymlib établi en 2018
- Guide pédagogique du sport en entreprise, établi en 2017 par le CNOSF

7 idées pour développer la pratique du sport en entreprise en France

Think & Do Tank "Vitalité, Sport & Entreprise", réalisé par OpinionWay et Generali

3/4 des salariés **&** **2/3** des dirigeants

estiment que l'entreprise est ***LÉGITIME*** à proposer des APS

Quoi et comment ?

Sports de relaxation, sports collectifs d'une intensité et avec une logistique modérée, sur une base hebdomadaire.

À noter que pour 1/3 des dirigeants, les Jeux Olympiques de Paris peuvent être une opportunité de faire du sport un levier de management et de communication.

25%

des salariés ***SE VOIENT PROPOSER*** des activités physiques et sportives par leur entreprise

10%

en pratiquent au moins une

15%

n'en pratiquent pas

66% des salariés ***NE SE VOIENT PAS PROPOSER*** des activités physiques et sportives par leur entreprise

35% aimeraient pourtant que ce soit le cas...

94%

des salariés qui pratiquent une activité physique ou sportive au travail en sont ***SATISFAITS***, car :

58%

Cela correspond à ce qu'ils recherchent

19%

Cela leur permet de se défouler

14%

C'est bon pour leur santé

La quasi-totalité d'entre eux pratiquent aussi ***À TITRE PERSONNEL***

100% des dirigeants qui proposent des activités physiques et sportives à leurs salariés ***RECOMMANDERAIENT À D'AUTRES ENTREPRISES LA DÉMARCHE***, pour :

89%

Améliorer le bien-être des salariés

87%

Faciliter l'intégration et l'esprit d'équipe

Le sport est aussi perçu comme ***VECTEUR DE COMMUNICATION*** interne et externe pour l'entreprise

52%

Sponsoring

51%

Marque employeur

Qu'est-ce qui inciterait ***LES SALARIÉS*** à pratiquer des APS dans leur entreprise ?

- *Des activités variées qui correspondent à leurs souhaits*
- *Des activités plus proches de leur lieu de travail et pendant les heures de travail*
- *Des équipements et des locaux adaptés*
- *Des tarifs abordables*

Qu'est-ce qui encouragerait ***LES DIRIGEANTS*** à proposer à l'avenir des APS dans leur entreprise ?

- *Une demande qui vienne des salariés* **50%**
- *Davantage de moyens financiers* **37%**
- *Une législation favorisant l'exercice d'une APS* **29%**

1° Co-construire le projet avec les salariés.

S'il est fondamental que la direction soutienne la mise en place d'APS au sein de l'entreprise, il est tout aussi essentiel que les salariés participent à son élaboration : quelles activités veulent-ils pratiquer ? Quand ? A quelle fréquence ? De quelle manière (individuellement ou collectivement) ? Quelles sont leurs contraintes, notamment en termes d'horaires ?

2° Trouver des ambassadeurs dans l'entreprise.

Certains salariés, particulièrement motivés, peuvent servir de relais dans les équipes pour fédérer. Souvent eux-mêmes très sportifs, ils vont aider à diffuser les informations à tous les étages de l'entreprise, motiver leurs collègues éloignés de la pratique sportive, proposer d'animer des entraînements, organiser des initiations à certaines disciplines ; en bref, permettre que les salariés s'approprient le projet.

3° Proposer des temps forts dans l'année.

Rien de plus motivant que de se donner des objectifs. La participation à des courses, à des tournois ou à des compétitions inter-entreprises peut permettre de rassembler les équipes. Pour la course à pied, il peut s'agir d'un (semi)-marathon, mais aussi de courses accessibles à tous (5 kms) : des manifestations locales sont ainsi souvent organisées afin de collecter des fonds pour une bonne cause. L'entreprise peut prendre en charge les dossards, et éventuellement un coaching pour s'entraîner en amont collectivement.

4° Essayer le sport 2.0.

De nombreuses start-up proposent désormais des défis sportifs connectés. Passer par le digital permet de rendre la pratique ludique (gamification, système de récompenses, etc.) et de mettre en mouvement plusieurs sites d'une même entreprise autour d'un challenge commun.

5° Développer l'activité physique au sens large.

Venir au travail en vélo, marcher pendant ses pauses, pratiquer du yoga assis sur sa chaise de bureau, s'échauffer avant la prise de poste dans un entrepôt ou une usine… Voilà autant d'initiatives qui peuvent être encouragées par l'entreprise pour lutter contre la sédentarité et élargir considérablement l'offre d'APS en incluant des activités de relaxation, comme le plébiscitent les salariés.

6° Mutualiser les infrastructures.

Il n'est pas forcément nécessaire d'avoir une salle de sport dernier cri pour favoriser les APS en entreprise. De plus en plus d'entreprises mutualisent leurs espaces (équipements, douches, etc.) pour permettre la pratique du plus grand nombre. Certaines mairies et collectivités autorisent également des sociétés à utiliser stades et gymnases le temps de la pause-déjeuner. Une manière intéressante de réduire les coûts et les contraintes en termes de déplacements ou d'horaires.

7° Surfer sur les grandes compétitions sportives.

Il est encourageant de voir qu'à quelques années des Jeux olympiques de Paris, 40% des dirigeants d'entreprises interrogés considèrent cet événement comme une opportunité de faire du sport un levier de management et de communication. *Dans ce contexte, l'entreprise doit apporter sa contribution pour favoriser cet essor. L'étude montre également que 3/4 des dirigeants interrogés utilisent déjà le sport comme un outil de communication interne ou externe. De l'image à une pratique régulière et structurée, le pas devrait pouvoir être franchi !* »

Les outils

Fédération Française du Sport d'Entreprise
Occitanie

Bougez EN ENTREPRISE

Dispositif soutenu par la Mission Santé de la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports, l'Agence Régionale de Santé et l'Agence Nationale du Sport.

FITNESS

- **Qu'est-ce que c'est ?**

Le fitness est une activité qui a vu le jour dans les années 60.

C'est un sport d'endurance qui permet l'amélioration du cardio.

Lorsque l'on parle de fitness nous pouvons faire référence à plusieurs activités de type remise en forme comme par exemple la zumba, le bodytaekwondo ou encore le step.

- **Comment le mettre en place ?**

L'animateur fournit le matériel nécessaire à l'activité. Il vous suffit d'avoir une salle à disposition. Il faut donc : une tenue souple près du corps permettant d'observer et de mieux corriger vos mouvements et postures.

- **Quels sont les bienfaits sport santé ?**

Diminue les douleurs inhérentes aux mauvaises postures, renforce les muscles du plancher pelvien, renforce les articulations, travaille l'équilibre, assoupli le corps, améliore la respiration, soulage les douleurs chroniques du dos.

SELF DEFENSE

- **Qu'est-ce que c'est ?**

Lorsque la phase de prévention et de gestion de conflit n'est plus ou pas possible...qu'il y a passage à l'acte violent. Cette formation permet de se protéger ou de protéger un tiers, dans le cadre réglementaire. Ces formations ont aussi pour objectif de proposer des outils de prévention et de gestion de la violence et, faire de celle-ci un véritable outil de travail.

- **Comment le mettre en place ?**

Salle de sport ou local de détente d'environ 40m2, pas de besoin spécifique.

Cette formation sur la défense personnelle est accessible à tous les publics... Du particulier au professionnel, du débutant au confirmé, en passant de l'apprentissage au perfectionnement.

- **Quels sont les bienfaits sport santé ?**

➢ Prévenir des situations d'agressivité,

➢ Connaître les gestes élémentaires de base de défense personnelle,

➢ Diminuer leur sentiment d'insécurité,

➢ De se sentir mieux au travail, dans la vie de tous les jours, d'être rassuré.

DISC GOLF

- **Qu'est-ce que c'est ?**

Ce sport a été formalisé dans les années 70 aux Etats-Unis, il se joue comme au golf classique, mais au lieu de propulser une balle à l'aide d'un club pour effectuer des coups successifs, le joueur de disc golf lance un disque (frisbee) à la force du bras.

Cette discipline sportive est l'une des activités de loisirs qui connaît la plus forte croissance actuellement. En France le premier parcours de disc golf à vu le jour en 2002.

- **Comment le mettre en place ?**

Le discgolfeur lance son disque en direction de la cible : une corbeille ou panier métallique matérialisant le trou.

Les lancers consécutifs (drive, approche et putt) sont exécutés à partir du point de retombée des lancers précédents.

Le tour est terminé lorsque le joueur a réussi à lancer son disque dans la corbeille.

- **Quels sont les bienfaits sport-santé ?**

Le disc golf est un loisir pour tous, il fait parti de ces disciplines mobilisant toutes les parties du corps (bras, buste, jambes…) et nécessite une grande concentration et de la dextérité.

Ainsi le disc golf est une activité complète et idéale pour la maîtrise de soi et le contrôle de ses émotions.

TIR LASER

- **Qu'est-ce que c'est ?**

Le tir laser est un sport de visée pratiqué en individuel ou par équipe.

L'objectif est de tirer sur des cibles électroniques à l'aide d'une carabine à rayon laser.

Ce sport s'apparente au tir à la carabine, la différence se situe notamment au niveau matériel et de l'objectif de tir.

Comment le mettre en place ?

Les tireurs doivent atteindre le plus rapidement possible les 5 cibles de la ciblerie avec le rayon laser de la carabine en un temps précis. Le tireur ayant atteint en premier les 5 cibles devenues lumineuses remporte la manche.

Le vainqueur de la manche est le tireur qui a atteint le plus de cibles en minimum de temps.

Une partie se déroule en 4 manches.

- **Quels sont les bienfaits sport santé ?**

Le tir laser demande une grande concentration mais aussi de l'agilité. Il est très efficace pour recentrer une équipe lors d'un projet.

PREVENTION DES TMS – PREVENTION DU STRESS ET DE LA FATIGUE

- **Qu'est-ce que c'est ?**

Les APDE utilisent principalement des techniques douces et sont basées sur une individualisation du suivi. Alliées à des techniques de relaxation et de respiration, ces séances permettent d'agir de manière systémique.

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

➢ Réduction des tensions d'origine physique (ultra-spécialisation des gestes, mauvaises postures, maintien prolongé de la posture),

➢ Réduction des risques d'origine psychique (stress, surcharge mentale, dépression, burn-out)

Durée de la séance : entre 1h et 1h30 par groupe de 3 à 10 personnes.

- **Comment le mettre en place ?**

➢ Point sur l'état général de forme de chaque salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance,

➢ Travail de relaxation et de respiration,

➢ Travail avec des techniques douces sur les muscles profonds pour révéler les zones de faiblesse et retrouver son équilibre,

➢ Travail de tonification et d'assouplissement mobilisant également les muscles périphériques tout en renforçant les zones de faiblesse

➢ Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenant Panakeia.

ATELIER IN MOVE

- **Qu'est-ce que c'est ?**

Les espaces santé « In Move » sont des protocoles et des espaces d'activités physiques et de bien-être pour toutes les entreprises quelques soient leurs tailles et l'espace disponible. Ils existent 4 types d'espaces :

Le studio, la salle de réunion modulable, la salle de sport, l'espace sport extérieur.

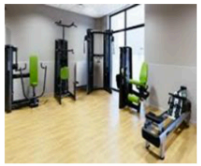
Pour plus d'informations sur les types d'espaces, n'hésitez pas à nous contacter.

- **Objectifs :**

➢ Informer et renseigner les personnels quant à l'importance de la pratique d'une activité physique,

➢ Faire tester aux salariés un protocole d'exercices physiques de renforcement et de levées de tension,

➢ Leur remettre un dépliant avec un déroulé type d'exercice.



- **Comment le mettre en place ?**

Présence d'un intervenant Panakeia sur une zone espace santé « In Move » : zone de pratique légèrement isolée pour les salariés puissent tester les exercices proposés. Environ 20 minutes par groupe de 4 à 6 salariés.

- **Quels sont les bienfaits sport santé ?**

Les exercices proposés ,e génèrent pas de sudation et peuvent être pratiqués sans tenue particulière. Ils sont divisés en 3 catégories :

➢ Exercices de renforcement : permettent de renforcer les muscles de la zones travaillée,

➢ Exercices de levées de tension : permettent de libérer les tensions de la zone où s'installe une douleur physique ponctuelle ou durable,

➢ Exercices cumulant les deux actions.

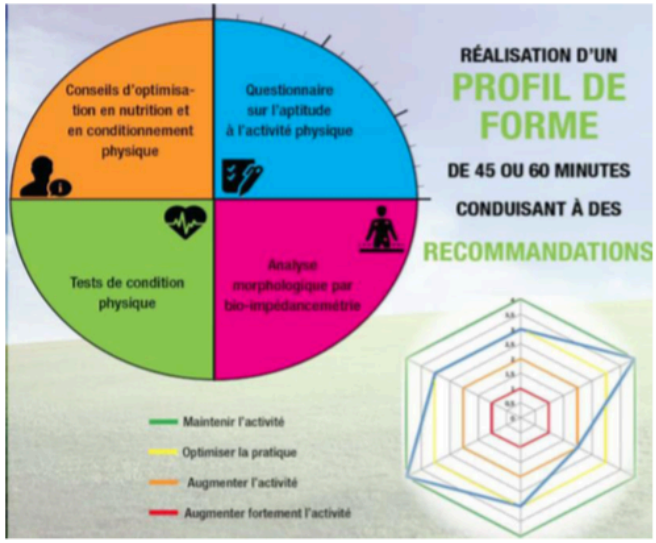
BILAN FORME

- **Qu'est ce que c'est ?**

La bonne santé d'une entreprise dépend de la bonne condition physique des salariés qui est le fruit d'un équilibre entre la souplesse, la force et l'endurance.

Notre partenaire Panakeia utilise un bio-impédancemètrie. C'est utilisé depuis les années 1960, cela permet de déterminer la composition corporelle humaine.

La bio-impédancemétrie consiste à faire passer à travers le corps un courant électrique alternatif de faible intensité. L'opposition des tissus au passage de ce courant est nommée : la bio-impédancemétrie. Le corps humain est composé de différents tissus (eau, graisse, muscle…) qui ont chacun une conductivité électrique propre, par exemple les tissus gras sont moins conducteurs que les tissus maigres, c'ets donc en musurant cette conductivité que l'on détermine la nature exacte des tissus et leur masse.



- **Comment le mettre en place ?**

Une salle de réunion suffit pour réaliser ce bilan, notre partenaire apport le matériel nécessaire pour réaliser le bilan

- **Quels sont les bienfaits sport santé ?**

1. Mieux connaitre sa morphologie
2. Mieux travailler
3. Mieux atteindre ces objectifs
4. Mieux les conserver

L'analyse des mesures bio-impédancemétriques fournit des informations qui permettent de comprendre les effets des habitudes alimentaires et des programmes d'activités physiques et/ou sportives de chacun. Nous pourrons ainsi vous donner des conseils pour adapter au mieux vos activités et trouver un bon équilibre alimentaire.

SEANCES DO IN - AUTOMASSAGES

- **Qu'est-ce que c'est ?**

Technique de relaxation et de tonification au travers d'exercices simples de frictions, de pressions et d'étirements qui permet de développer et d'améliorer l'énergie (le qi) qui donne vie et maintient la santé du corps.

- **Comment le mettre en place ?**

Point sur l'état général de forme de chaque salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance,

Exercices simples de frictions et étirements dans une ambiance conviviale, ludique et détendue,

Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenant Panakeia.

Durée de la séance :45min à 1h par groupe de 3 à 10 personnes.

- **Quels sont les bienfaits sport santé ?**

➢ Apprendre aux salariés de mieux gérer par eux-mêmes leur stress, à mobiliser leur énergie et à soulager leurs tensions musculaires,

➢ Optimiser le capital santé

ATELIER MIEUX-ETRE

- **Qu'est-ce que c'est ?**

La Ligue Occitanie et son partenaire PANAKEIA vous propose des activités mieux-être au sein même de votre entreprise.

Il peut s'agir par exemple de massages (assis ou couchés, relaxants, shiatsu, ayurvédique, réflexologie, crânien…) sous forme de séance de 15 à 30 minutes.

Ou bien encore d'appareil mieux-être qui sont des appareils de massages passifs permettant une utilisation autonome et pouvant s'adapter dans tous types de structures.

- **Comment le mettre en place ?**

Ces activités peuvent s'adapter à vos besoins et à votre structure. Nos experts sont là pour vous conseiller et étudier vos demandes. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

- **Quels sont les bienfaits pour la santé ?**

Les conséquences sur la santé mentale sont multiples. Instaurer des activités mieux-être permet de lutter contre les risques psychosociaux en atténuant les facteurs liés au stress. Cela joue également un rôle sur la qualité de vie au travail.

EVENEMENT INTRA/INTER ENTREPRISE

- **Compétitions sportives régulières :**
  - Les trophées : Participer à des rencontres sportives régulières toute l'année en représentant son entreprise.
  - Les Lauriers du sport : Challenge multisport tout au long de l'année.
- **Compétitions sportives ponctuelles:**
  - Challenges régionaux, tournois et autres événements compétitifs : participer à un tournoi/challenge inter-entreprises.
  - Les évènements sportifs « grand public » avec un classement spécifique entreprise.

- **Compétitions sportives nationales ou internationales :**
  - Les challenges nationaux : Une compétition sportive interne sur plusieurs jours,
  - Les jeux nationaux, européens et mondiaux du sport d'entreprise : représenter son entreprise et son pays (image attractivité, réseau, convivialité et sportivité).
- **Rassemblements sportifs non compétitifs :**
  - La course de la diversité : Valoriser la diversité en entreprise par le biais du sport
  - Rencontres et afterworks sportifs.
- **La pratique sportive régulière, mutualisée sur son territoire :**
  - Mutualiser l'offre sportive pour des entreprises travaillant à proximité, sur une même zone d'activité.

CONFERENCE SPORT SANTE

- **Qu'est-ce que c'est ?**

La Ligue Occitanie du Sport d'entreprise vous propose de mettre en place des conférences sur le sport et la santé au sein de votre structure. Il est possible de vous construire des conférences sur mesures en fonction de vos besoins. Voici quelques exemples que nous pouvons proposer : les outils du sport de haut niveau à l'aide du monde de l'entreprise, le coaching d'équipe, la préparation mentale, le sport santé au travail, hygiène de vie, diététique et prévention des addictions.

- **Comment le mettre en place ?**

Vous pouvez choisir le format et la durée de la conférence. Il peut s'agir de conférence ponctuelle lors d'une journée sportive par exemple. Nous travaillerons en collaboration avec vous pour proposer la ou les conférences qui répondront à vos attentes. La seule contrainte consiste à disposer d'une salle pouvant accueillir un certain nombre de personne et capable de diffuser du contenu multimédia.

- **Quels sont les bienfaits sport santé ?**

Ces conférences peuvent être d'excellent outils pour la prévention, la sensibilisation, la performance et la qualité de vie au travail.

Ces conférences sont animées par des intervenants professionnels et de qualités provenant du milieu sportif ou de la santé.

Les outils

Fédération Française du Sport d'Entreprise

@work

FF SPORT D'ENTREPRISE