

# LE SPORT EN ENTREPRISE

*Un enjeu de compétitivité ?*



**CASAL  
SPORT**

**LIVRE BLANC  
2024**



**CASAL  
SPORT**

UNE MARQUE DE LA FAMILLE

 **Manutan**

# ÉDITO

---

Tout au long de mon expérience, j'ai pu constater qu'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée est nécessaire à chacun pour performer et progresser.

Le sport est un formidable moyen de trouver cet équilibre.

Tous les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique ne sont plus à démontrer, de nombreuses études et analyses le prouvent.

Le sport est un moteur de cohésion sociale, de bien-être au travail et d'amélioration de la productivité, c'est un enjeu que de nombreux dirigeants ont bien compris.

Aujourd'hui la compétitivité des entreprises dépend encore plus de la capacité à attirer et retenir les talents. Nous le savons tous, la richesse de l'entreprise, ce sont les femmes et les hommes qui la compose.

Ainsi toute entreprise qui propose à ses collaborateurs des solutions de pratique du sport ou facilite l'accès à une activité physique et sportive régulière en tirera de nombreux bénéfices.

Ensemble, entreprenons pour un monde meilleur et stimulons la pratique du sport.

Laurent MICHEL

Directeur Général Adjoint de CASAL SPORT

# SOMMAIRE

---

**01**

## Les bienfaits du sport en entreprise

- 04 Pourquoi encourager la pratique du sport au sein de son entreprise ?
- 08 Le sport améliore l'hygiène de vie

**02**

## Développer le sport dans son entreprise

- 14 Les étapes clés pour développer le sport en entreprise
- 17 Un projet réfléchi ? 15 questions à se poser
- 18 La réglementation du sport en entreprise

**03**

## Créer de l'animation autour du sport en entreprise

- 20 Organisez vos sessions entre collègues : seul on va plus vite, ensemble on va plus loin
- 22 Du sport sur son poste de travail, c'est possible !
- 26 Le yoga en entreprise, l'anti-stress par excellence
- 28 Organisez des activités sportives avec un coach pour se dépasser et performer
- 30 Comment faire participer et fédérer son entreprise autour de challenges sportifs ?
- 32 Créer une équipe pour participer aux compétitions inter-entreprises
- 36 Le sport en team building : les activités les plus fédératrices

**04**

## Casal sport : créateur de bien-être en entreprise

- 40 Possédez-vous une surface suffisante pour aménager votre espace dédié au sport ?
- 42 Salle de sport réalisée pour l'entreprise Pictime Groupe (59)
- 43 Salle de sport réalisée pour l'entreprise Suravenir (29)

CASAL SPORT, L'EXPERT  
DE L'ÉQUIPEMENT  
SPORTIF POUR LES  
PROFESSIONNELS :



+ de 47 ans  
d'expérience



Matériel  
sportif



Aménagement  
& équipement



Marque de la  
famille Manutan

# **POURQUOI ENCOURAGER LA PRATIQUE DU SPORT AU SEIN DE SON ENTREPRISE ?**



# LE SPORT REND LES SALARIÉS PLUS EFFICACES

Si le sport permet de rester au top de sa forme, de garder une bonne énergie, de se sentir mieux dans son corps, de se réconcilier avec son image... il aide aussi à mieux réfléchir.



## ON EST DE BONNE HUMEUR

Le sport stimule la sécrétion de certains neuro transmetteurs présents dans notre cerveau, comme les endorphines (l'hormone du bonheur), la sérotonine et la dopamine (régulateurs d'humeur).



## ON EST MOINS ENCLIN À LA DÉPRIME ET AU BURN-OUT

L'exercice physique agit avec le même mécanisme que tous les nouveaux psychotropes : dopaminergiques et séroténergiques.



## ON SE RESSOURCE

En retrouvant une respiration lente et profonde, les muscles se détendent et le niveau émotionnel diminue. Rien de tel pour décompresser, reprendre son souffle, garder l'équilibre entre le corps et l'esprit.



## ON AMÉLIORE NOTRE IMAGE CORPORELLE

Bouger régulièrement permet d'avoir un corps plus harmonieux, une silhouette plus tonique, en accord avec soi-même et l'image que l'on souhaite renvoyer. Il est prouvé que le sport améliore l'image de soi, quels que soient les résultats obtenus. Les personnes actives trouveraient leur corps plus mince et plus beau, même lorsque celui-ci ne change pas vraiment.

Un salarié actif :



**10%**

Plus productif  
qu'un salarié  
sédentaire



## ON BOOSTE SON CERVEAU

Lorsque l'on fait du sport, on oxygène tout le cerveau. Une meilleure oxygénation des neurones diminue leur dégénérescence et améliore la microcirculation sanguine. La neurogenèse, production de neurones, s'en trouve stimulée. Ce qui maximise les capacités intellectuelles.



## ON DEVIENT PLUS CRÉATIF

La créativité et la capacité à trouver de nouvelles solutions s'exprime davantage quand l'ordinateur central du cerveau, le cortex préfrontal, n'est pas en situation de surchauffe. Ceci explique pourquoi des solutions semblent naturellement venir à vous hors contexte, quand votre attention n'est plus uniquement focalisée sur la problématique à régler.

Pour faciliter ce processus créatif, il est efficace de sortir physiquement de son environnement de travail en allant par exemple faire du sport, ce qui vous permettra d'utiliser votre énergie disponible à la résolution de votre problématique.



## ON GÈRE MIEUX LE STRESS ET LES ÉTATS ÉMOTIONNELS

Le sport permet de se défouler, d'évacuer les tensions nerveuses et d'oublier l'anxiété. Prendre du recul permet aussi de mieux gérer la pression, d'appréhender et de régler les situations délicates.

Source : Études menées par l'IRDES et l'OMS en 2022, l'Université de Cambridge et l'Institut Sapiens en 2023



**35%**

d'absentéisme  
en moins pour  
les entreprises

# LE SPORT RENFORCE LA COHÉSION D'ÉQUIPE

Le sport permet de partager un moment de convivialité, de découverte et de plaisir. Si l'activité physique est intimement liée au développement personnel, elle est aussi un outil managérial très utile pour inscrire ou réinscrire l'être humain au cœur du projet d'entreprise.

## ► LE SPORT FÉDÈRE ET RAPPROCHE

Du simple salarié au chef d'entreprise, en passant par les cadres dirigeants, tous se retrouvent ensemble pour partager une même passion. Le sport resserre les liens entre collègues, et favorise l'esprit d'équipe. L'espace de quelques instants, les rapports hiérarchiques restent au vestiaire.

## ► LE SPORT FIDÉLISE

Aujourd'hui, l'environnement de travail est un levier de fidélisation, de motivation et de performance considérable. La garantie de l'emploi et le salaire ne sont plus suffisants. L'approche sportive et dynamique d'une entreprise où il y fait bon travailler attire.

## ► LE SPORT STIMULE LES ÉCHANGES

Pour atteindre un objectif commun, en particulier en sport collectif, l'écoute, le respect des autres, le sens du partage, l'entraide ou l'esprit d'équipe sont essentiels. Toutes ces valeurs véhiculées par le sport permettent de souder un groupe, créant une belle synergie entre collègues. Personne ne reste sur la touche.

## ► LE SPORT FAVORISE L'ÉVOLUTION

Le dépassement de soi, c'est oser. Le goût de l'effort et celui de l'endurance apportent de l'énergie. Les échecs comme les victoires apprennent à se remettre en question.

# LE SPORT RÉÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

Faire venir un professionnel du sport dans les locaux, c'est offrir une bouffée d'oxygène aux salariés. Cette proximité simplifie et facilite l'accès au sport.

À la pause déjeuner et/ou à la sortie du bureau, ces créneaux permettent de pratiquer une activité physique hebdomadaire sans empiéter sur le temps de travail ni sur la vie familiale.

Quand on sait que l'on passe **1/3 de notre temps au travail**, ce service est une forte valeur ajoutée pour la société.

 Un salarié heureux est moins absent et donc plus fidèle et plus productif.

## CHIFFRES-CLÉS

---



**80%**

des salariés aimeraient que  
leur entreprise prenne en charge un  
programme de bien-être



**16%**

des Français pratiquant  
une activité physique le font  
dans le cadre professionnel

Source : FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT EN ENTREPRISE (FFSE)

# ***LE SPORT AMÉLIORE L'HYGIÈNE DE VIE***



# **BOUGER ET MIEUX MANGER, UNE COMBINAISON GAGNANTE POUR LES SALARIÉS**

Beaucoup de personnes pensent que la pratique d'un sport risque d'augmenter leur appétit et donc de n'avoir aucun effet sur leur poids ! Eh bien, pas nécessairement !

Des études démontrent que la pratique régulière du sport régule l'appétit et contribue à avoir de meilleures habitudes alimentaires.

## ► LE SPORT ÉVITE LE GRIGNOTAGE

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le sport n'augmente pas l'appétit. Il le diminue grâce à la production de divers neurotransmetteurs comme la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline. En stimulant leurs sécrétions, ils brouillent ainsi la sensation de faim et régulent l'appétit. Résultat, on mange la nourriture dont on a besoin.

## ► LE SPORT FAVORISE LE BIEN-MANGER

On consomme des produits frais et de saison. On évite les plats industriels, trop gras, trop salés et trop sucrés. Ne l'oublions pas, c'est lorsque l'alimentation est mauvaise que les coups de fatigue, les trous de mémoire, ou encore les problèmes de concentration apparaissent. Généralement, ils se manifestent plus rapidement durant les journées bien chargées.

## ► UNE BONNE ALIMENTATION GAGE DE PERFORMANCE INTELLECTUELLE.

Pour que le cerveau fonctionne de manière optimale, il a besoin d'une quarantaine de substances (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés, acides gras essentiels, etc.). Une alimentation variée et équilibrée agit sur la bonne santé de notre cerveau et donc sur notre performance intellectuelle.

## QUELQUES CHIFFRES



des personnes interrogées pensent que leur physique est un critère important pour les employeurs\*



des hommes sont en surpoids en France (32% pour les femmes)\*\*



des régimes échouent à long terme

\*Selon une étude réalisée par Indeed en 2023

\*\*D'après une étude réalisée par Santé Publique France en 2023



# DU SPORT POUR MIEUX DORMIR ET ÊTRE PLUS PERFORMANT AU TRAVAIL

Selon une étude menée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), les personnes qui pratiquent davantage de sport dorment plus et mieux. L'activité physique joue même un rôle de régulateur face aux perturbations du sommeil, d'après d'autres recherches menées par l'Associated Professional Sleep Societies.

## ► LE SPORT ENGENDRE UNE FATIGUE SAINTE

On se défoule, on évacue les tensions et on chasse les idées noires. Tout cela grâce aux endorphines dont il stimule la sécrétion. Les endorphines, en se dispersant dans le sang, les tissus de l'organisme et dans le système nerveux central, apaisent le stress et l'anxiété, procurent une sensation de plaisir, et favorisent l'endorfissement.

## ► AVEC LE SPORT LE SOMMEIL DEVIENT PLUS RÉPARATEUR

Après un effort, le corps a besoin de récupérer grâce à la diminution de l'excitabilité des cellules du cerveau, on s'endort plus vite. On augmente la qualité et la quantité du sommeil lent profond (SLP), le plus réparateur, en première partie de nuit. On diminue le sommeil paradoxal et on se lève ainsi en forme le matin.

Quand on sait que la qualité du sommeil a un impact sur la concentration, la productivité et l'esprit d'innovation, **il est temps d'envisager de développer la pratique sportive au sein de votre entreprise !**

## QUELQUES CHIFFRES



Seulement 53 % des Français s'estiment en bonne ou très bonne santé mentale



Seulement 37 % des Français jugent leur vie satisfaisante ou très satisfaisante

### 1 PERSONNE SUR 3

déclare souffrir d'au moins un trouble du sommeil (19 % d'insomnie, 17 % de troubles du rythme du sommeil, 5 % du syndrome des jambes sans repos et 4 % d'apnée du sommeil).

**5X**

La quantité d'endorphines augmente pendant l'exercice et atteint cinq fois les valeurs de repos, 30 à 45 minutes après l'arrêt de l'effort.



Source : Enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) / Enquête Santé Publique France en 2021 / Etude IPSOS en 2023.

# LA QVCT : UN IMPACT DIRECT SUR LA SANTÉ, LE BIEN-ÊTRE ET L'ENGAGEMENT AU TRAVAIL

Selon une étude réalisée par Qualisocial et consacrée à la QVTC (Qualité de vie et des conditions de travail), à peine plus de 50 % des Français s'estiment en bonne ou très bonne santé mentale et moins de 40 % jugent leur vie satisfaisante ou très satisfaisante. Or, plus de 50 % des interrogés se disent désengagés dans leur travail. Au regard des effets positifs bien connus du sport sur la santé physique et la santé mentale, voilà une excellente raison de promouvoir l'activité sportive auprès de ses collaborateurs.

## ► BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE, GRÂCE AU SPORT

Grâce à la chimie du corps (endorphines, dopamine,adrénaline, etc.), la pratique régulière d'une activité physique contribue au bien-être mental et émotionnel. Il contribue à la confiance en soi et à la réduction du stress. Le sport, c'est également l'occasion de créer du lien social, notamment lors de séances collectives, ce qui contribue naturellement au bien-être des individus.

## ► UN SALARIÉ EN BONNE SANTÉ, C'EST UN SALARIÉ PERFORMANT

Se sentir bien dans son corps et bien dans sa tête permet au collaborateur d'améliorer ses performances cognitives dans les tâches complexes, de décupler sa créativité et d'avoir un système immunitaire plus efficace (moins d'arrêts maladie). Sans compter qu'un bien-être mental se traduit au quotidien par de meilleures interactions. Autant de raisons qui font de l'activité physique régulière un véritable levier en termes de productivité dans une entreprise.

## ► PROMOUVOIR LE SPORT DANS SON ENTREPRISE

Pour une entreprise, il existe plusieurs manières de promouvoir l'activité physique auprès de ses collaborateurs. Il est, par exemple, possible de faire venir un coach sportif dans les locaux et d'organiser une séance avant de démarrer la journée. Il est possible de créer une salle de sport dans les locaux. L'entreprise peut aussi financer partiellement l'abonnement à une salle de sport partenaire, organiser un footing entre collègues en fin de journée, organiser des journées de team building sous le signe du sport ou encore proposer la participation à des manifestations sportives.

## QUELQUES CHIFFRES



Moins de 40% des français jugent leur vie satisfaisante ou très satisfaisante



des Français se disent désengagés au travail

SUR UN ÉCHANTILLON DE 3 002 SALARIÉS DES SECTEURS PRIVÉS ET PUBLICS ÂGÉS DE 18 ANS ET +, EN FRANCE, INTERROGÉS PAR INTERNET DU 23 AU 29 NOVEMBRE 2023

Sources : Enquête Qualisocial sur la QVCT réalisée en janvier 2024

“

Pour notre service Ressources Humaines,  
c'est un argument de plus pour recruter.

Au sein de notre entreprise, des équipes  
se sont formées et pratiquent une activité  
sportive régulièrement (50 personnes en  
moyenne par jour).

Cela crée du lien et ça c'est important pour  
nous.



**Franck Flipo**

Co-Président Pictime Groupe  
Acteur de la transformation digitale  
Société de 300 personnes - Ville-  
neuve-d'Ascq.

# LE SPORT : UN ATOUT CLÉ POUR LA SANTÉ

Pour se sentir en forme toute l'année, vivre mieux et plus longtemps, pratiquer un sport est un atout. Plus le corps fournit d'efforts, plus il devient endurant, vigoureux et résistant. Le sport nous aide à :

## REFORCER LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

1

En limitant l'hypertension artérielle et en diminuant la survenue d'infarctus.

## SOLIDIFIER LE SQUELETTE

3

À chaque action musculaire, on sollicite les points d'attache osseux, stimulant la formation de l'os.

## AUGMENTER LE TAUX DE « BON CHOLESTÉROL » HDL

5

En réduisant ainsi les taux de cholestérol LDL et de triglycérides.

## LUTTER CONTRE LE CANCER

7

D'après des études de l'OMS et l'American Cancer Society en 2023, l'inactivité physique est le 4ème facteur de risque de décès par cancer. L'activité physique peut réduire de 30% le risque de décès par cancer après un diagnostic.

## ACCROÎTRE LE MÉTABOLISME DE BASE

9

En dépensant plus d'énergie au quotidien, on transforme la masse grasse en masse maigre.

On facilite aussi l'équilibre entre les apports et les dépenses énergétiques. Un atout majeur dans la lutte contre le surpoids et l'obésité.

## AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE ET LE RETOUR VEINEUX

2

Fondamental dans la lutte contre les jambes lourdes, piétinements, stations assises ou debout prolongées.

## ÉQUILIBRER LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG

4

En diminuant ainsi les risques de diabète. Les muscles sont de grands consommateurs de glucose.

## SE PROTÉGER DES MALADIES

6

En renforçant les mécanismes immunitaires grâce à une augmentation des médiateurs chimiques, l'organisme réagit plus vite.

## AMÉLIORER LA QUANTITÉ ET LA QUALITÉ DU SOMMEIL

8

On s'endort plus facilement. Le volume de sommeil lent profond augmente et le sommeil paradoxal diminue. On récupère mieux.

## PRÉVENIR LES TROUBLERS MUSCULO-SQUELETTIQUES

10

Grâce à une meilleure condition physique (endurance à l'effort et tonicité musculaire), un bon dos et une maîtrise des postures.

 Une mauvaise alimentation peut être responsable à hauteur de 20% de la baisse de productivité d'une personne au sein de l'entreprise.

# ***LES ÉTAPES CLÉS POUR DÉVELOPPER LE SPORT EN ENTREPRISE***



# QUI SONT LES ACTEURS AU SEIN DE L'ENTREPRISE ?

L'implantation d'une salle de sport en entreprise doit être un projet lié à une communication forte au sein de l'entreprise. La définition de la salle passe par l'analyse complète du projet et de l'entreprise.

Nous avons différents acteurs moteurs sur ce type de projet :



LE DIRIGEANT



LES RÉSSOURCES HUMAINES



LE COMITÉ SOCIAL ÉCONOMIQUE

Ces acteurs pourront répondre à l'ensemble de nos questions pour définir au mieux la salle de sport souhaitée.

## COMMENT RENDRE VOTRE PROJET VIABLE ET ATTRACTIF ?

Le projet doit être examiné dans les moindres détails. Cela ne se fait pas en quelques jours.

Fort de ses 47 années d'expérience auprès des collectivités et des clubs sportifs, Casal Sport rencontre votre direction ou votre service des Ressources Humaines et vous accompagne.

Nous vous proposons un accompagnement complet qui comprends :



UNE ANALYSE COMPLÈTE DES BESOINS



UNE PROPOSITION  
avec des plans 3D d'implantation du matériel



UNE ANALYSE COMPLÈTE DES BESOINS



UNE ANALYSE COMPLÈTE DES BESOINS

Il existe différentes manières d'aménager votre entreprise pour faciliter l'accès aux activités physiques, sans que cela impacte sur le temps de travail.

Casal Sport vous propose des solutions sur mesure, clé en main, pour développer le bien-être de vos salariés sur leur lieu de travail.

**CASAL  
SPORT**

# CRÉER UNE SALLE DE SPORT EN ENTREPRISE

La salle de sport est la solution la plus connue et la plus plébiscitée par les entreprises pour leurs salariés. Comment créer votre salle de sport ? Quels choix faire pour l'aménager en fonction des contraintes d'espace et du nombre de salariés ? Quelles sont les réglementations à respecter ? Le projet doit être réfléchi, étudié, financé, et performant.

## ► DISPOSEZ-VOUS D'UNE SALLE VIDE DANS VOS LOCAUX ?

Si c'est le cas, elle peut facilement être transformée en salle de sport pour que les employés puissent faire de l'exercice à tout moment de la journée : en arrivant le matin, à la pause déjeuner ou le soir avant de rentrer chez eux. N'oubliez pas de prévoir des armoires vestiaires et quelques douches.

**Vous ne disposez pas d'une salle ? D'autres possibilités sont envisageables :**



**SESSIONS RUNNING**  
en extérieur entre collègues



**MUSCLES POSTURAUX**  
à travailler à son poste de travail



**VIVRE DES AVENTURES**  
sensationnelles



**COURS DE YOGA**

## ► DÉFINISSEZ L'OFFRE SPORTIVE PROPOSÉE AUX SALARIÉS

Pour cela, nous vous recommandons de demander l'avis des salariés. En effet, l'équipement de cette salle sera déterminé en fonction de leurs affinités et de leurs envies : c'est un projet commun. L'objectif est de favoriser l'activité physique et sportive de tous les employés.

### Avec de la motivation, tout est possible !

Ensuite, en fonction des principaux sports plébiscités, penchez-vous sur le choix du matériel et des appareils nécessaires : machines de musculation, vélo elliptique, rameur, ou encore tapis de course.



**Pour davantage de conseils, n'hésitez pas à nous contacter ! Notre équipe d'experts se tient à votre disposition pour vous proposer des solutions adaptées à vos besoins et à vos capacités. Devis gratuit.**

# **UN PROJET RÉFLÉCHI ?**

## ***15 QUESTIONS À SE POSER***

### **AU NIVEAU DE L'ENTREPRISE**

- 1** Quelle est la répartition hommes/femmes ?
- 2** Quelles sont les tranches d'âge ?
- 3** Quelle est l'activité des salariés ?

### **AU NIVEAU DE LA SALLE**

- 4** Avez-vous une salle dédiée, surface, accès, tranches horaires, douches ?
- 5** Quelle est la mise à disposition de la salle aux salariés ?
- 6** Utilisation en continu ou sur des plages horaires ?
- 7** Utilisation payante ou non payante ?
- 8** Y a-t-il une prise en charge financière du Comité Social Economique (CSE) ?

### **AU NIVEAU DE LA RESPONSABILITÉ**

- 9** Qu'en est-il de l'URSSAF ?
- 10** Quelle est la responsabilité juridique de l'entreprise ?
- 11** Quelles garanties de sécurité l'entreprise doit-elle offrir ?  
Si accident, quelle est la responsabilité de l'entreprise ?

### **AU NIVEAU DE LA SÉCURITÉ**

- 12** Quelles sont les normes en vigueur ?
- 13** Qu'en est-il de la maintenance des machines ?
- 14** Peut-on faire appel à des coachs « certifiés » ?

# *LA RÉGLEMENTATION DU SPORT EN ENTREPRISE*



# LES POINTS IMPORTANTS

Les salles de sport ouvertes en entreprise doivent répondre à un certain nombre d'obligations relatives à des déclarations, des affichages, des éléments de conception et d'organisation.

Découvrez les 7 éléments principaux à prendre en compte lors du déploiement de la pratique du sport en entreprise :

**1**

## OBLIGATION DE DÉCLARATION

- ▶ Mesures d'hygiène et de sécurité mises en place.
- ▶ Encadrement sportif rémunéré.
- ▶ C'est l'organisateur qui endosse la responsabilité liée à l'obligation de sécurité (obligation de moyen).
- ▶ Obligation d'afficher les consignes de sécurité incendie.

**2**

## OBLIGATION D'AFFICHAGE SPÉCIFIQUE

- ▶ Tableau d'organisation des secours.
- ▶ Textes sur l'hygiène, la sécurité et les normes techniques d'encadrement des activités sportives.
- ▶ Attestation de contrat d'assurance en responsabilité civile.
- ▶ Copie des diplômes et titres des encadrants sportifs rémunérés.

**3**

## LES RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES

- ▶ Application des obligations générales des garanties d'hygiène et de sécurité.
- ▶ Disposer d'un moyen de communication.
- ▶ Obligation d'assurance de responsabilité civile par l'exploitant d'un établissement.

**4**

## LES RÈGLES D'AMÉNAGEMENT D'UNE SALLE DE SPORT

- ▶ Protection des obstacles (angles...) et hauteur de plafond mini de 2,8m.
- ▶ Aire de travail de 3m<sup>2</sup> par personnes au minimum.
- ▶ Exemple pour 40 pratiquants simultanés : 2 WC, 2 urinoirs, 2 douches individuelles et une douche collective.

- ▶ Système d'aération ou de ventilation assurant un renouvellement d'air.
- ▶ Si chauffage à air pulsé, non dirigé vers les usagers.

**5**

## RÉGLEMENTATION & RECOMMANDATIONS : ACCÈS

- ▶ Cotisation dans le cas d'une licence FFSE.
- ▶ Prévoir un règlement intérieur à faire signer par tous et affiché dans la salle.

**6**

## RÉGLEMENTATION & RECOMMANDATIONS : SECOURS

- ▶ Prévoir l'accès à un téléphone avec numéro d'urgence.
- ▶ Mettre à disposition une trousse de premiers secours ainsi qu'un défibrillateur.

**7**

## RÉGLEMENTATION & RECOMMANDATIONS : MATÉRIEL

- ▶ Répondre aux normes AFNOR NF EN 957, liées à la sécurité des appareils d'entraînement de force.
- ▶ Appareils à charges libres et plaques vibrantes doivent être utilisés sous surveillance.

### BON À SAVOIR

La signature d'une « décharge de responsabilité » afin de dispenser des obligations n'a aucune valeur légale.

**ORGANISEZ VOS SESSIONS  
ENTRE COLLÈGUES**  
*SEUL ON VA PLUS VITE,  
ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN*



Un sport individuel pour motiver une équipe ? La course à pied se pratique aussi à plusieurs.

Créer un groupe de coureurs répond tout à fait aux demandes d'activités des salariés, en particulier lorsqu'il n'y a pas de salle de sport sur les lieux du travail.

## POURQUOI COURIR EN GROUPE ?



Courir seul, c'est la garantie de ne pas avoir de contrainte de durée ou de vitesse.

**Courir à plusieurs, c'est un moment de partage, d'émulation,** et cela permet de mieux se connaître en dehors du cadre purement professionnel. Les sorties en groupe facilitent les rencontres autour d'un intérêt commun, quelque soit le niveau de chacun.

## LA MISE EN PLACE

1

### COMMUNIQUEZ SUR VOTRE VOLONTÉ DE CRÉER UN GROUPE

Tirez avantage des différents outils de communication interne mis à votre disposition : panneaux d'affichage, emails, intranet...

2

### CONCERTEZ-VOUS POUR ORGANISER VOS SESSIONS COLLECTIVES

Précisez un horaire qui convient au plus grand nombre. La pause déjeuner est souvent commune.

3

### METTEZ VOTRE DIRECTION DANS LA BOUCLE

De nombreux chefs d'entreprise pratiquent la course à pied et aimeraient partager cette passion avec les employés.

**Si votre entreprise ne dispose pas de douches, les centres de fitness, ou salles de sport autour de votre lieu de travail peuvent vous autoriser l'accès à leurs installations pour une modique somme.**

## UN VRAI PROJET D'ÉQUIPE

Au sein d'une même équipe, les niveaux et les objectifs peuvent différer. D'où l'importance d'identifier les différentes attentes et motivations de chacun.

Un projet adapté au groupe favorise **convivialité et bonne humeur**. Il peut être un challenge type relais, un marathon ou tout simplement courir une heure tous ensemble.



### ENTOUREZ-VOUS D'UN COACH !

C'est le meilleur moyen pour progresser en toute sécurité. Il élaborera des plans d'entraînement personnalisés, tout en s'adaptant aux objectifs et au niveau de chacun. Ses conseils sur le matériel à utiliser et sur l'hygiène de vie à adopter, vous aideront à optimiser vos performances.



***DU SPORT SUR  
SON POSTE DE TRAVAIL  
C'EST POSSIBLE !***

# TRAVAILLEZ LES MUSCLES POSTURAUX POUR PRÉVENIR LES TMS

(= Troubles Musculo-Squelletiques)

Rester assis devant un écran est déléterre pour le dos, la circulation sanguine et les articulations. La faute à qui ? Aux mauvaises positions que nous gardons des heures durant, au matériel parfois inconfortable et aux gestes répétitifs. C'est ainsi qu'apparaissent les TMS : tendinopathies, lombalgies, cervicalgies, et autres syndromes du canal carpien.

Pour rester performant, il est essentiel d'adopter les bonnes postures au travail, de renforcer les muscles profonds du maintien et de se gainer !

## LA MISE EN PLACE

être bien assis est la base du confort au travail : pour améliorer la posture de vos salariés, proposez-leur de s'asseoir sur un **Gym Ball (ou Swiss Ball)** qui permet d'engager les muscles profonds de la sangle abdominale grâce au déséquilibre qu'il crée.

Ce n'est pas un hasard si les ergothérapeutes encouragent cet outil pour prévenir les douleurs lombaires. Le Gym Ball fait travailler les abdominaux, l'équilibre et dissuade de prendre de mauvaises positions, comme de croiser les jambes ou d'être avachi sur une chaise de bureau.



## UN VRAI PROJET D'ÉQUIPE

Pour que son utilisation soit efficace, le Gym Ball doit être adapté à la taille du salarié et à celle de son bureau. En position assise, les pieds restent au contact du sol, bien à plat. Les genoux forment un angle droit. Les coudes doivent arriver à hauteur de son bureau.

On recommande ainsi le Gym Ball de :

**55cm**

pour des personnes mesurant entre  
**1,55 et 1,65m**

**65cm**

pour des personnes mesurant entre  
**1,65 et 1,85m**

**75cm**

pour des personnes mesurant plus de  
**1,85cm**

Entre un Gym ball (18€ HT) et un fauteuil (150€), la question ne se pose plus. D'autant plus qu'avec un Swiss ball, il est facile de s'étirer régulièrement. Idéal pour relâcher les tensions...

# PRÉVENEZ LA FATIGUE AU POSTE DE TRAVAIL GRÂCE AU GAINAGE

Largement recommandé par tous les professionnels de santé, les exercices de gainage possèdent de nombreux avantages sur la santé et le bien-être. Ils renforcent les muscles stabilisateurs du tronc, et donc du corps. **On gagne en stabilité et en maintien.** Avec des muscles profonds bien toniques, on lutte contre le phénomène d'affaissement et d'enroulement des épaules vers l'avant. Tous ces muscles jouent un rôle essentiel dans le maintien et la posture. Aussi simples qu'efficaces, les exercices de gainage ne nécessitent aucun matériel spécifique.

## LIMITEZ LE TEMPS DE TRAVAIL ASSIS

Pour rester en bonne santé, le corps médical conseille de se lever toutes les heures.

### ET SI VOUS TRAVAILLIEZ DEBOUT ?

De nombreuses solutions existent : bureaux surélevés, bureaux vélo, tapis « treadmills ». Ce qui compte, c'est de travailler en pédalant ou en marchant à faible vitesse sans se fatiguer. Le but est d'encourager les salariés à se tenir debout pour que la position assise devienne un moment de repos.

## QUELQUES EXERCICES

Assis derrière votre bureau, profitez-en pour tonifier quelques groupes musculaires !

### 1 TRAVAILLEZ LES JAMBES

- Tendez une jambe en posant la seconde au sol, le pied bien à plat.
- Tenez la position 10 ou 15 secondes selon le degré de difficulté choisi.
- Revenez en position initiale.
- Changez de jambe.
- Répétez l'exercice 10 fois pour chaque jambe.



### 2 RENFORCEZ LES ABDOMINAUX

- Contractez les abdominaux.
- Amusez-vous à tendre et lever les jambes en l'équerre.
- Effectuez 10 à 20 répétitions.

### 3 TONIFIEZ LES ADDUCTEURS

- Collez les pieds l'un contre l'autre.
- Imaginez qu'une feuille est posée sur vos genoux.
- Serrez les jambes pendant 20 secondes puis relâchez.
- Répétez l'exercice 10 fois.

### 4 SOLICITEZ LES FESSIERS

- Contractez les fesses l'une après l'autre pendant 10 secondes à chaque fois.
- Effectuez 10 à 20 répétitions.

### 5 TRAVAILLEZ VOTRE SOUPLESSE

- étirez régulièrement les bras et les jambes.

# **CONSEIL POUR BIEN DÉMARRER AVEC UN GYM BALL**

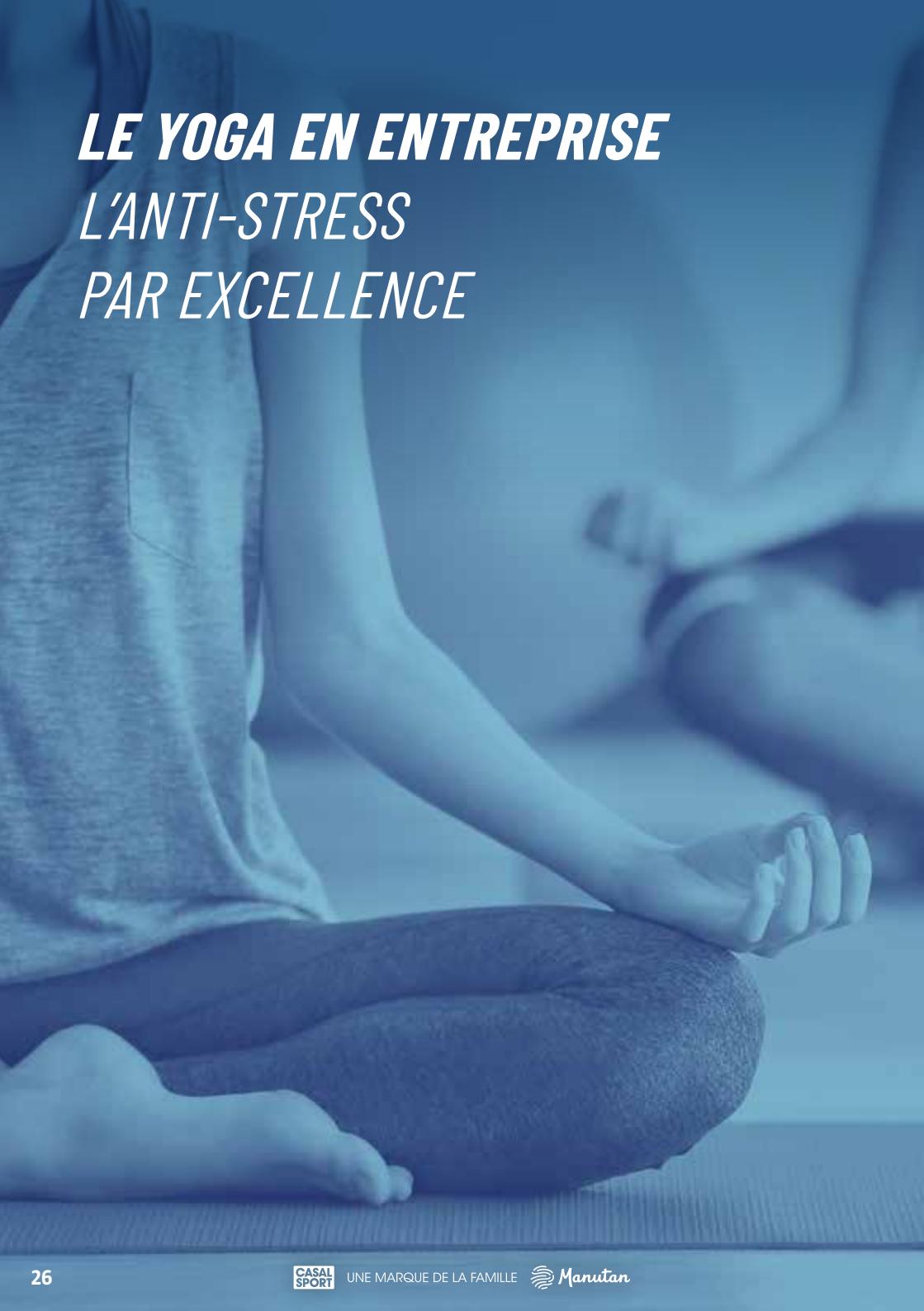
On commence par 30 minutes de Gym Ball par jour, assis à son bureau et on augmente progressivement la durée chaque jour.

Après quelques semaines, soit vous aurez remplacé votre chaise, soit vous aurez le Gym Ball pour les réunions ou pour une partie de la journée.

# *LE YOGA EN ENTREPRISE*

## *L'ANTI-STRESS*

### *PAR EXCELLENCE*



Le yoga compte dans le monde 500 millions de pratiquants, dont 7,9 millions en France. Il faut dire qu'il apprend à se détendre, à se recentrer, à respirer, à évacuer les tensions, à combattre le stress et à lâcher prise. En entreprise, la pratique du yoga aide à améliorer les conditions de travail et à maintenir un état d'esprit professionnel serein.

## LE BIEN-ÊTRE PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

Le yoga est un travail de postures, de maîtrise de la respiration, de méditation et de relaxation. Tout en améliorant la gestion du stress, on s'assouplit et on renforce les muscles profonds du maintien.

### IL EST FACILE DE METTRE EN PLACE DES COURS DE YOGA EN ENTREPRISE

Reposant, tonifiant et peu fatigant, le yoga se pratique aussi bien en milieu de journée qu'en début de soirée, sans installation complexe.

## QUEL YOGA CHOISIR ?

Du plus physique au plus spirituel, il existe une cinquantaine de styles. Ce qui le rend accessible à tous les profils.

### HATHA YOGA

C'est le plus pratiqué. Il combine respiration, souplesse, force, stabilité et travail de posture. La difficulté augmente au fil de la séance. Il s'adresse à tout le monde.

### VINYASA YOGA

On exécute des enchaînements de postures dans un ordre bien précis. Les mouvements sont fluides et rythmés. Idéal pour ceux en quête de challenges sportifs.

### YOGA IYENGAR

Il se base sur le Hatha. Avec des sangles, briques de bois... l'accent est mis sur l'alignement. On le recommande pour certains maux de dos ou problèmes d'asthme.

## COMMENT ORGANISER SA SÉANCE DE YOGA ?

### ► L'ÉQUIPEMENT

Seuls impératifs : une tenue confortable et un tapis de sol. Par la suite, l'équipement peut être complété selon son niveau ou le type de yoga pratiqué.

### ► LE LIEU

Une salle de réunion inutilisée peut parfaitement convenir. Elle doit être avant tout dégagée, calme et assez grande pour accueillir quelques tapis au sol.



Proposer des cours de yoga en entreprise, c'est accorder un moment de calme aux salariés, les fédérer autour d'une parenthèse de bien-être.



**ORGANISEZ DES  
ACTIVITÉS SPORTIVES  
AVEC UN COACH  
POUR SE DÉPASSER  
ET PERFORMER**

Devant l'offre de coaching sur internet, il est facile de se perdre. Voici 3 étapes pour trouver la solution sportive et bien-être adaptée à votre entreprise.

## FORMALISEZ VOTRE BESOIN



Dans un premier temps, posez-vous la question : **pourquoi proposer des activités sportives et de bien-être encadrées par des coachs à vos collaborateurs ?** Plusieurs réponses sont possibles, vous souhaitez : apporter un bon équilibre de vie professionnelle et personnelle à vos salariés, mettre en avant votre politique RSE (Responsabilité Sociale des Entreprises) pour attirer de nouveaux talents, réduire l'absentéisme ? Vous pensez que l'entreprise doit être un vecteur du «mieux vivre» et doit contribuer à promouvoir un mode de vie sain ?

Ensuite, **faites un état des lieux de ce qui est possible au sein de votre entreprise**, en terme d'espace par exemple mais aussi de budget.

Souhaitez-vous faire participer financièrement vos collaborateurs ? Autant de bonnes raisons et d'interrogations qui doivent être identifiées et clairement énoncées pour faire les bons choix !

## SONDEZ VOS SALARIÉS

Si vous mettiez en place des séances collectives avec des coachs sportifs et des activités bien-être, participeraient-ils ? Que souhaiteraient-ils précisément ? Des cours de renforcement musculaire, du cardio, des cours de boxe, de zumba, de yoga, de pilates ou encore des sessions de running ? Un large éventail d'activités est accessible.

1

**PRENEZ EN COMPTE LES SOUHAITS DES SALARIÉS**

pour choisir les activités qui font l'unanimité.

2

**FAITES UN ÉTAT DES LIEUX DE CE QUI EST POSSIBLE**

au sein de l'entreprise, en terme d'espace et horaires par exemple.

3

**ORGANISEZ-VOUS EN AMONT POUR LE MATÉRIEL**

en fonction des activités et pour le confort des salariés.

## TROUVEZ LE BON PRESTATAIRE

Le choix du prestataire est crucial. Vous lui confiez toute la gestion opérationnelle de vos activités sport et bien-être.

4

**COMPRÉHENSION DE VOTRE BESOIN**

Apport de conseils et sondages auprès des salariés.

5

**VÉRIFICATION DES DIPLÔMES DES COACHS**

ainsi que la gestion des séances (tableau de bord, suivi...).

6

**ANIMATIONS RÉGULIÈRES**

pour engager les salariés avec un catalogue d'activités riche.

# **COMMENT FAIRE PARTICIPER ET FÉDÉRER SON ENTREPRISE AUTOUR DE CHALLENGES SPORTIFS ?**



Relais sur la distance marathon, tournoi de football... les occasions ne manquent pas pour créer une équipe au sein de votre entreprise. Quel que soit le challenge, il y en a forcément un qui correspond à votre équipe.

## LE CHALLENGE INTRA-ENTREPRISE

Une compétition intra-entreprise a lieu en interne et peut revêtir beaucoup de formes différentes. Nombreuses sont celles qui s'organisent autour des valeurs ou de la stratégie de l'entreprise. Vous pouvez donc toucher une majorité de salariés.



 Les activités proposées sont l'occasion d'organiser plusieurs exercices de team building et peuvent constituer des olympiades entre les différents services. La performance est un bonus.

## CHOISIR SON PROJET SPORTIF

Définissez clairement l'objectif de l'entreprise dans sa participation au challenge. Cela même si la plupart des challenges ont pour vocation de promouvoir la pratique du sport et la cohésion dans l'entreprise.

## QUEL CHALLENGE ?

De nombreux tournois (sports collectifs, courses de la diversité, marche nordique...) destinés aux professionnels sont organisés par la Fédération Française du Sport d'Entreprise. Certaines agences événementielles proposent des manifestations variées à travers la France. Défi inter-entreprises communication, par exemple, s'occupe de raids multisports alliant course à pied, vélo et canoë.

 En 2023 à Léon, au Mexique, ce sont déroulés les **Jeux Mondiaux du Sport en Entreprise** avec plus de 2 500 participants et pas moins de 26 disciplines sportives.

Les **Corporate Games**, le plus grand challenge inter-entreprises de France, invite des centaines d'entreprises à s'affronter sur une vingtaine de sports différents.

## S'ORGANISER DANS L'ENTREPRISE

La mise en place d'un tel projet implique une bonne communication interne, que ce soit sur l'organisation d'entraînements que sur les encouragements mutuels des membres de la team. L'équipe d'une entreprise se manage comme une équipe sportive professionnelle. Il faut fédérer, fixer des objectifs tous ensemble, se soutenir pour les atteindre, communiquer sur la préparation, débriefier sur les résultats internes et externes. Il s'agit de fédérer au-delà des participations aux challenges.

 Vous donnerez une image dynamique de l'entreprise et montrerez une équipe soudée en dehors du travail.

# **CRÉER UNE ÉQUIPE POUR PARTICIPER AUX COMPÉTITIONS INTER-ENTREPRISES**



La Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE) offre la possibilité aux salariés de participer à de multiples événements sportifs. Encourager l'activité sportive, fédérer autour d'un projet les membres de l'entreprise... sont autant de bonnes raisons qui vont vous pousser à créer votre équipe !

## PARTEZ SUR DE BONNES BASES

### COMMUNICATION

Quel que soit le projet, mobilisez le maximum de collègues en communiquant. Faites savoir que vous voulez créer une équipe via les relais de communication interne, les responsables RH ou par un mail groupé.

- ▶ Informez le reste de l'entreprise de vos entraînements et de vos résultats.
- ▶ Créez des tenues personnalisées pour bien vous identifier durant les compétitions.

### ORGANISATION

Les entraînements en entreprise demandent une logistique bien rodée. Assurez-vous d'avoir les moyens nécessaires pour que votre équipe puisse s'entraîner dans de bonnes conditions.

Faites un état des lieux :

- ▶ Voyez où il est possible de s'entraîner,
- ▶ Vérifiez le matériel dont vous avez besoin, et celui que vous possédez déjà.
- ▶ Prévoyez un lieu couvert (intempéries, ...).



### QUELQUES CHIFFRES

**45 000**

licenciés à la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE).

**2 100**

clubs affiliés à la FFSE.

Source : Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE).

### COOPÉRATION

Fonctionnez en équipe dès le début. Écoutez ce que vos collègues attendent de l'équipe sportive, si leurs objectifs sont compétitifs ou plutôt liés à l'ambiance. Faites en sorte que les horaires soient adaptés à la majorité d'entre eux et ne deviennent pas un frein pour certains.

- ▶ L'équipe de sport doit être un lieu de partage et de convivialité où l'on vient avec envie pour se faire plaisir tous ensemble.

# FAITES DURER L'ÉQUIPE

Reportage photo, pot de félicitations, vidéo récapitulative... Ne laissez pas la participation de votre entreprise à une compétition tomber dans l'oubli. L'équipe sera fière de voir tous les jours sa photo accrochée au bureau.

Faites un bilan de l'expérience dès les premières compétitions. Notez les points positifs et négatifs. Faites réfléchir l'équipe sur la façon d'améliorer son organisation, pour être encore plus performante.



Continuez de communiquer pour attirer les nouveaux arrivants dans l'équipe sportive de l'entreprise. Motivez vos collègues pour favoriser l'intégration de tous. Recrutez tout au long de l'année. Vous insufflerez ainsi une nouvelle dynamique à votre entreprise.

## QUELS REFLEXES POUR QUELLES ACTIVITÉS ?

### POUR UN SPORT COLLECTIF

Trouvez une salle disponible, ou un terrain si vous créez une équipe de sport collectif. Quel que soit le sport, assurez-vous que les licences soient à jour afin d'être couvert par les assurances et de pouvoir participer à différents tournois.

### POUR UNE TEAM MARATHON

Organisez plusieurs sorties hebdomadaires avec le plus de collègues possible. Fixez un événement auquel vous participerez tous avec un objectif défini. Et lancez-vous ! Le soutien des uns permettra aux autres de se dépasser et de passer d'excellents moments de partage.

### POUR UN RAID MULTISPORTS

Beaucoup de challenges inter-entreprises se basent sur ce modèle. Par exemple, des coureurs, qui passent le relais aux cyclistes, attendus par des canoëistes... Si les disciplines au sein d'une même équipe sont différentes, cela ne veut pas dire que l'on s'entraîne tous séparément. Toute l'équipe se tient mutuellement au courant des entraînements de chacun. Sans compter que des entraînements communs sont régulièrement organisés. Tout comme les instants de team building.

### QUELQUES CHIFFRES

**2 200**

licenciés à la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE).

**8 000**

clubs affiliés à la FFSE.

Source : Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE).

# **LES CHIFFRES À RETENIR**

---

**54%**

**des Français pratiquent une activité physique ou sportive.**

*D'après une enquête de l'INSEE : Sport et loisirs, réalisée en 2023.*

**30%**

**Pratiquer 1h d'activité physique quotidienne réduit de 30 % le risque de mortalité.**

*Source : Chi Pang Wen The Lancet 2011. 2015 Am Med Association - Leisure Time Physical Activity and Mortality.*

**4ème**

**La sédentarité est le 4ème facteur de risque de mortalité à l'échelle mondiale (6% des décès).**

*Source : Organisation mondiale de la Santé - Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. Leisure Time Physical Activity and Mortality.*

**10 000**

**Pas par jour en moyenne est la recommandation de santé publique.**

*Source : Organisation mondiale de la Santé (OMS).*

# **LE SPORT EN TEAM BUILDING**

## **LES ACTIVITÉS LES PLUS FÉDÉRATRICES**



À la recherche de cohésion, d'une nouvelle dynamique pour vos équipes ? Les activités physiques et sportives permettent de sortir du cadre de travail, de faire tomber le costume, et de découvrir ses collègues sous un autre aspect.

## REFORCER LA COHÉSION AVEC UN SPORT COLLECTIF

Les sports collectifs développent la cohésion sociale.

Le jeu de passe est obligatoire : autrement dit, l'esprit d'équipe est indispensable.

Football, rugby, basket, handball... soudent les salariés entre eux et les font adhérer davantage à la culture de l'entreprise.

Les entraînements ou les matchs le soir en semaine de manière régulière créent des moments de convivialité, favorisent les échanges et renforcent l'intensité des relations entre les collaborateurs.



VOUS N'AVEZ PAS LA POSSIBILITÉ  
DE CRÉER UNE ÉQUIPE  
POUR UN SPORT EN PARTICULIER ?

Optez pour un coach sportif en entreprise ou en extérieur (renforcement musculaire, cross-training, yoga, cardio, ...).

Pour en savoir plus, consultez notre guide spécifique - page 32.

## STIMULER LE DÉPASSEMENT DE SOI AVEC LE RUNNING

C'est l'activité la plus simple à mettre en œuvre au sein d'une entreprise. Il suffit de communiquer sur la création d'un groupe d'entraînement. À la pause déjeuner ou après une journée de travail, on enfile ses chaussures de running. Et c'est parti !

Quel que soit le niveau de chacun, on s'inscrit tous ensemble au même événement (5km, 10km, semi-marathon, marathon, trail, etc.) et on s'encourage mutuellement.

Ajoutez-y un aspect ludique en participant ou en organisant des courses d'orientation.



# DÉCOUVRIR ET VIVRE UNE EXPÉRIENCE SENSATIONNELLE

Saut en parachute, chute libre, vol en parapente, voile... sont des expériences uniques à partager entre collègues. Seul, ce n'est pas facile de sauter le pas !

De nombreuses entreprises proposent des tarifs collectifs pour s'offrir une poussée d'adrénaline. Non seulement chacun repart avec un souvenir inoubliable, mais chaque membre de l'équipe poussera son collègue à affronter sa peur, et donc à se surpasser.

Rien de tel pour apprendre à bien gérer son stress, ses émotions, ou encore améliorer sa confiance et son estime de soi.



Le dépassement de soi comme la découverte d'une expérience forte et unique, développe les échanges et crée une synergie dans une logique de partage d'expérience.

## SE DÉTENDRE AVEC DES ACTIVITÉS «PLAISIR»



Une activité de team building sportive et relaxante, c'est également possible.

Profitez des beaux jours pour proposer un tournoi de pétanque ou de Mölkky® selon les préférences, cela ne nécessite pas de préparation spécifique, peu de moyens et surtout permet à un grand nombre de personnes d'y participer.

Autre idée d'activité de team building : le bowling.

Les maîtres mots : plaisir, détente et bonne humeur. On profite du moment pour discuter, se divertir et s'aérer la tête.

+ 6 ANS

Retardement de l'âge de début de la dépendance de 6 ans.

Source : étude du CNOSF sur la Mesure de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive sur l'entreprise, les salariés et la société civile.



# 10 IDÉES SPORTIVES DE TEAM BUILDING

## ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ OU DANS L'ENTREPRISE :

- 1 Balade à vélo sur une journée
- 2 Course d'orientation dans votre ville
- 3 Chasse aux trésors
- 4 Tir à l'arc
- 5 Combats de Sumo

## ACTIVITÉS AVEC DÉPLACEMENT :

- 6 Laser game / paint ball
- 7 Challenge multi-activités de type tournoi
- 8 Bubble foot
- 9 Activités aquatiques : rafting / canyoning...
- 10 Sports originaux (Kin-ball®, karting, ...)

# **POSSÉDEZ-VOUS UNE SURFACE SUFFISANTE**

*POUR AMÉNAGER VOTRE ESPACE DÉDIÉ AU SPORT ?*

**NON**

## **Proposer un vestiaire :**

Aménager un vestiaire équipé d'une douche et d'un espace dédié pour permettre aux employés de se préparer et de se rafraîchir après avoir participé à des activités en extérieur, favorisant ainsi un mode de vie sain et actif.



## **Aménager les temps de pauses :**

Organiser des plages horaires flexibles permettrait aux employés de disposer du temps nécessaire pour se rendre dans une salle de sport à proximité, notamment pendant la pause déjeuner, encourageant ainsi une routine d'exercices réguliers.



## **Proposer une participation financière :**

La mise en place d'une contribution financière ou d'un partenariat avec une salle de sport locale pour faciliter l'accès des employés à des installations de qualité à un coût abordable, favorisant ainsi leur engagement dans des activités physiques.



## **Aménager les temps de pauses :**

Recourir à un coach spécialisé dans les activités en extérieur pour offrir aux employés des séances d'entraînement personnalisées et motivantes, les incitant à explorer de nouveaux sports et à améliorer leur condition physique, tout en renforçant la cohésion d'équipe.



# **POSSÉDEZ-VOUS UNE SURFACE SUFFISANTE**

*POUR AMÉNAGER VOTRE ESPACE DÉDIÉ AU SPORT ?*

**OUI**



## **Aménager une salle de sport :**

Installer des vestiaires ou un gymnase, en fonction de la taille de l'entreprise, pour offrir aux employés un lieu pratique où s'entraîner, renforçant ainsi leur motivation à maintenir une activité physique régulière.



## **Mettre du matériel à disposition :**

Offrir un accès à un équipement varié encourage les employés à diversifier leurs activités physiques, favorisant ainsi un mode de vie actif et équilibré.



## **Proposer des activités :**

Organiser des activités encadrées par des coaches en groupe pour permettre aux employés de partager des moments de convivialité, renforçant ainsi les liens au sein de l'équipe.



## **Laisser du temps :**

Allouer du temps libre, notamment pendant la pause déjeuner, pour la pratique du sport pour favoriser le bien-être des employés et contribuer à un équilibre entre vie professionnelle et activités physiques.

# DERNIÈRES RÉALISATIONS



## ÉQUIPEMENTS

- 1 rameur
- 2 vélos elliptiques
- 2 vélos de spinning
- 2 tapis de course
- 1 planche abdominale

## PICTIME GROUPE

Entreprise de technologies et de services de l'information



### LOCALISATION

Sainghin-en-Mélantois (59)



### EFFECTIF

300 personnes



### PRESTATION

Installation de machines et de vestiaires



### FINANCEMENT

100% par l'entreprise, sans cotisation des collaborateurs



### UTILISATION

50 personnes par jour



### BÉNÉFICES

Bien-être - favorise le collectif et l'esprit d'équipe



**P** PICTIME GROUPE

## LE CONSEIL DE FRANCK FLIPO Co-président

Bien sonder le besoin auprès des collaborateurs avant de créer une salle ou des cours de fitness. Nous, nous avons mené avant une enquête auprès d'eux, pour connaître leurs envies. La salle de sport fait partie de celles qui ont eu le plus fort taux de retour, avec des suggestions dans tous les sens.



## ÉQUIPEMENTS

- ▶ 2 tapis de course
- ▶ 2 vélos elliptiques
- ▶ 2 vélos de spinning
- ▶ 1 vélo semi-allongé
- ▶ 1 rameur
- ▶ 1 baby-foot
- ▶ 1 table de tennis de table
- ▶ 1 cible électronique



**SURAVENIR  
ASSURANCES**  
LINÉE FILIALE DU Crédit Mutuel ARKEA

# **SURAVENIR**

**Spécialiste assurance-vie et prévoyance  
du groupe Crédit Mutuel ARKEA**



### **LOCALISATION**

Brest (29)



### **EFFECTIF**

250 personnes



### **PRESTATION**

Installation d'un espace zen  
et d'un espace sport



### **FINANCEMENT**

Fonds virés par la Direction  
au Comité d'Entreprise



### **UTILISATION**

50 personnes par jour



### **BÉNÉFICES**

Bien-être psychologique  
et physique - attractivité

## **LE CONSEIL DE MORGAN PERDRIAU** Directeur projets et partenariats

Collaborer avec Casal Sport a été une expérience très positive. Leur capacité à comprendre nos exigences et à mettre en place notre salle de sport a été remarquable. Les équipements fournis sont de grande qualité et continuent de répondre à nos besoins. Nos collaborateurs sont pleinement satisfaits, ce qui contribue à renforcer notre environnement de travail.



## VOTRE CONTACT

✉ arnaud.lechat@casalsport.com

📞 06 85 48 21 84

Retrouvez tous nos guides sur

**CASALSPORT.com** 

