LE SPORT EN ENTREPRISE

Un enjeu de compétitivité ?

LIVRE BLANC **2019**

CASAL SPORT

ÉDITO

De part mon expérience, je crois profondément que la réussite professionnelle est étroitement liée à l'épanouissement personnel. 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 !

Demain la compétitivité des entreprises dépendra encore plus de leur capacité à attirer et retenir les talents. Les dirigeants savent que la richesse de l'entreprise, ce sont les hommes et les femmes qui la composent.

Donc toute entreprise qui proposera à ses employés des solutions de pratique du sport ou qui facilitera l'accès à une activité physique régulière en tirera de nombreux bénéfices.

Jean-Louis Coustenoble
Directeur Général de Casal Sport

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

- **+ DE 40 ANS D'EXPÉRIENCE**
- **MATÉRIEL SPORTIF**
- **AMÉNAGEMENT & ÉQUIPEMENT**
- **MEMBRE DE LA FAMILLE MANUTAN**

SOMMAIRE

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

05 Le sport rend les salariés plus efficaces
06 Le sport renforce la cohésion d'équipe
06 Le sport rééquilibre vie professionnelle et vie privée
08 Le sport améliore l'hygiène de vie
09 Bouger et mieux manger, une combinaison gagnante pour les salariés
10 Du sport pour mieux dormir et être plus performant au travail
13 Le sport : un atout clé pour la santé

02 LES ÉTAPES CLÉS POUR DÉVELOPPER LE SPORT EN ENTREPRISE

15 Qui sont les acteurs au sein de l'entreprise ?
15 Comment rendre votre projet viable et attractif ?
16 Créer une salle de sport en entreprise
17 Un projet réfléchi ? 15 question à se poser
18 La réglementation du sport en entreprise

03 CRÉER DE L'ANIMATION AUTOUR DU SPORT EN ENTREPRISE

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

04 CASAL SPORT : CRÉATEUR DE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

40 Possédez-vous une surface suffisante pour aménager votre espace dédié au sport ?
41 Avec nos partenaires, développez le bien-être en entreprise
42 Salle de sport réalisée pour l'entreprise Pictime Groupe (59)
43 Salle de sport réalisée pour l'entreprise Suravenir (29)

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 SON APPARENCE

Avec une silhouette plus tonique et quelques kilos en moins, on se regarde moins le nombril. On ne focalise plus sur ses petites imperfections (poignées d'amour, fesses tombantes, dessous de bras flasques, genoux enrobés, cuisses épaisses, etc.).

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

En augmentant les ondes alpha, les deux hémisphères du cerveau arrivent à fonctionner ensemble dans une harmonie parfaite. Le rythme alpha favorise la créativité. Alors que Beta privilégie le travail analytique.

ON GÈRE MIEUX LE STRESS ET LES ÉTATS ÉMOTIONNELS

Le sport permet ce 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.

UN SALARIÉ ACTIF :

Source : Alberta Centre for Active Living

12% est 12% plus productif qu'un salarié sédentaire

27% prend 27% de congés maladie en moins

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, favorise le collectif et l'esprit d'équipe. L'espace des quelques instants, les rapports hiérarchiques restent au vestiaire.

▸ 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 FIDÉLISE

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

▸ 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 rend plus flexible l'accès au sport.

À la pause déjeuner et/ou à la sortie du bureau, ces créneaux garantissent un minimum d'activité physique hebdomadaire sans empiéter sur le temps de travail et 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

87% 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 profesionnel

Étude réalisée par le Medef, le ministère des Sports et l'Union Sport & Cycle.

LE SPORT AMÉLIORE L'HYGIÈNE DE VIE

BOUGER ET MIEUX MANGER, UNE COMBINAISON GAGNANTE POUR LES SALARIÉS

Beaucoup de gens croient que la pratique d'un sport risque de faire augmenter leur appétit et donc 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 leur sécrétion, il brouille ainsi les sensations de faim et régule 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

79%
des personnes interrogées pensent que leur physique est un critère important pour les employeurs*

41%
des hommes sont en surpoids en France (25,3% pour les femmes)**

5%
des personnes arrivent à tenir un régime

** Selon une étude réalisée par le Défenseur des droits et l'Organisation internationale du travail*
*** D'après une étude de l'Inserm publiée en octobre 2016.*

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 se bougent davantage, 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 SAINE

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

▸ AVEC LE SPORT LE SOMMEIL DEVIENT PLUS RÉPARATEUR

Après l'effort, le corps a besoin de récupérer. Avec 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) en première partie de nuit, le plus réparateur. On diminue le sommeil paradoxal. On se lève ainsi en forme le matin.

Quand on sait que le 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

73%

des Français confient se réveiller la nuit environ 30 minutes

19%

de français sont atteints d'insomnie et 9% sont médicamentés

1 PERSONNE SUR 3

déclare souffrir d'au moins un trouble du sommeil (16 % d'insomnie, 17 % de troubles du rythme du sommeil, 5 % du syndrome des jambes sans repos et 4% d'apnée du sommeil).

Source : Enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)

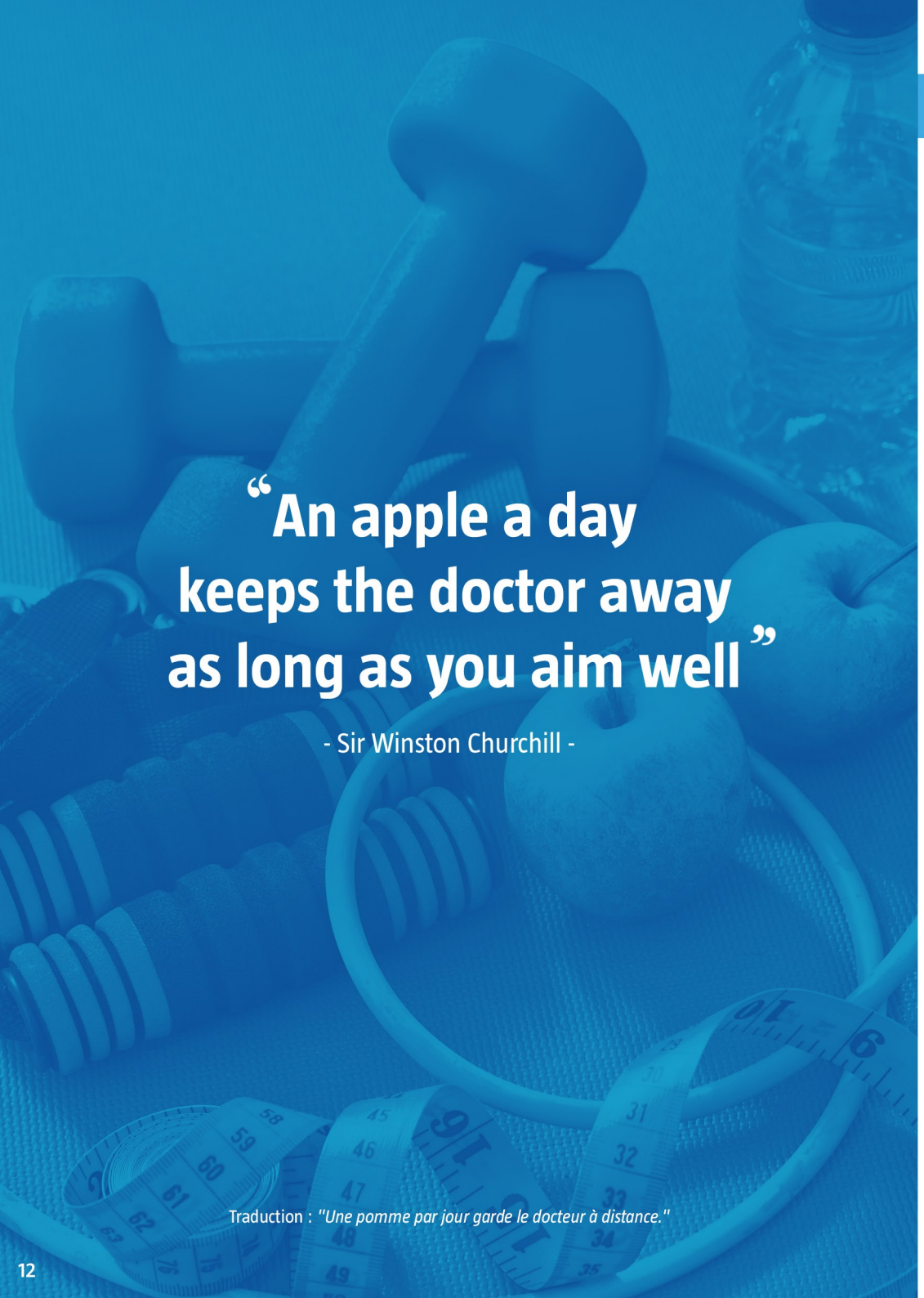
5x La quantité d'endorphines augmente pendant l'exercice et atteint cinq fois les valeurs de repos, 30 à 45 minutes après l'arrêt de l'effort.

Pour le service Relations Humaines, c'est un argument de plus pour recruter.

Au sein de l'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 - Villeneuve-d'Ascq



“An apple a day keeps the doctor away as long as you aim well”

- Sir Winston Churchill -

Traduction : *"Une pomme par jour garde le docteur à distance."*

LE SPORT : UN ATOUT CLÉ POUR LA SANTÉ

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

1 RENFORCER LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

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

2 AMÉLIORER LA CIRCULATION SANGUINE ET LE RETOUR VEINEUX

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

3 SOLIDIFIER LE SQUELETTE

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

4 ÉQUILIBRER LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG

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

5 AUGMENTER LE TAUX DE « BON CHOLESTÉROL » HDL

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

6 SE PROTÉGER DES MALADIES

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

7 LUTTER CONTRE LE CANCER

L'exercice physique diminue de 20 à 30% le risque de le développer, et de 50% de rechuter pour ceux qui en ont eu un.

8 AMÉLIORER LA QUANTITÉ ET LA QUALITÉ DU SOMMEIL

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

9 ACCROÎTRE LE MÉTABOLISME DE BASE

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.

10 PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

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 avec une communication forte au sein de l'entreprise. La définition de la salle ne passe que par l'analyse complète du projet et de l'entreprise.

Nous avons différents acteurs moteurs sur ce type de projet :

- LE DIRIGEANT
- LES RESSOURCES HUMAINES
- LE COMITÉ D'ENTREPRISE

Ces acteurs devront répondre à l'ensemble de nos questions pour définir au mieux la salle de sport souhaitée.
Il faut rendre le projet viable et attractif.

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 40 années d'expérience auprès des collectivités et des clubs sportifs, Casal Sport vient à votre rencontre pour vous accompagner, avec votre direction ou votre service Ressources Humaines.

Nous vous proposons un accompagnement complet qui comprends :

- UNE ANALYSE COMPLÈTE DES BESOINS
- UNE PROPOSITION avec des plans 3D d'implantation du matériel
- DES CONSEILS PERSONNALISÉS
- UN SUIVI APRÈS MISE EN PLACE

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** Les travailler à son poste de travail
- **VIVRE DES AVENTURES** sensationnelles
- **COURS DE YOGA**

▸ DÉFINISSEZ BIEN 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. 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 du CE ?

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 ?
12. Si accident, quelle est la responsabilité de l'entreprise ?

AU NIVEAU DE LA SÉCURITÉ

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

LA RÉGLEMENTATION DU SPORT EN ENTREPRISE

La FFSE est un fédération multiports proposant une licence pour pratiquer des activités physiques ou sportives en entreprise sous licence. Une sécurité et une assurance pour votre structure.

LES POINTS IMPORTANTS

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

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

1 OBLIGATIONS 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).

2 OBLIGATIONS D'AFFICHAGE SPÉCIFIQUE

- Tableau d'organisation des secours.
- Textes hygiènes, sécurité et 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 4m2 par personnes au minimum.
- Exemple pour 40 pratiquants simultanés : 2 WC, 2 urinoirs, une salle de douches collectives et 2 cabines de douches.
- Système d'aération ou de ventilation assurant un renouvellement d'air.
- Si chauffage à air pulsé, pas dirigé vers les usagers.

5 RÉGLEMENTATION & RECOMMANDATIONS : ACCÈS

- Certificat médical obligatoire et cotisation dans le cas d'une licence FFSE.
- Présence minimum de 2 personnes dans la salle.
- 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.

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.

RENFORCER 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 hop ! 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

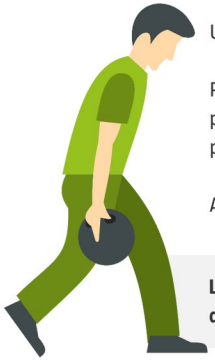
Saut en parachute, chute libre, vol en parapente, voile... sont des expériences uniques à partager entre collègues. Seul, ce n'est pas facile de sauter le pas !

De nombreuses entreprises proposent des tarifs collectifs pour s'offrir une pousée 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 molky 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.

+6ANS 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 en 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, ...)

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 délétère 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 !

ASSIS ET BIEN ASSIS

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 grâve au déséquilibre qu'il créé.

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 un bureau.

BIEN CHOISIR SON GYM BALL

Pour que son utilisation soit efficace, le Gym Ball doit être adapté à la taille du salarié et à celle de son bureau. Assis dessus, 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 la 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 (14,90€ TTC) 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

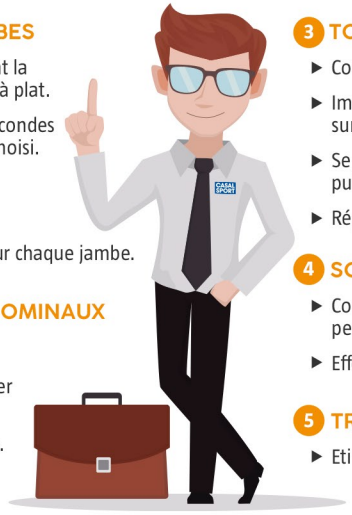
Assis derrière votre bureau, profitez-en pour tonifier quelques groupes musculaires !

1 TRAVAILLEZ LES JAMBES

- Tendez une jambe en laissant 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 à l'équerre.
- Effectuez 10 à 20 répétitions.



3 TONIFIEZ LES ADDUCTEURS

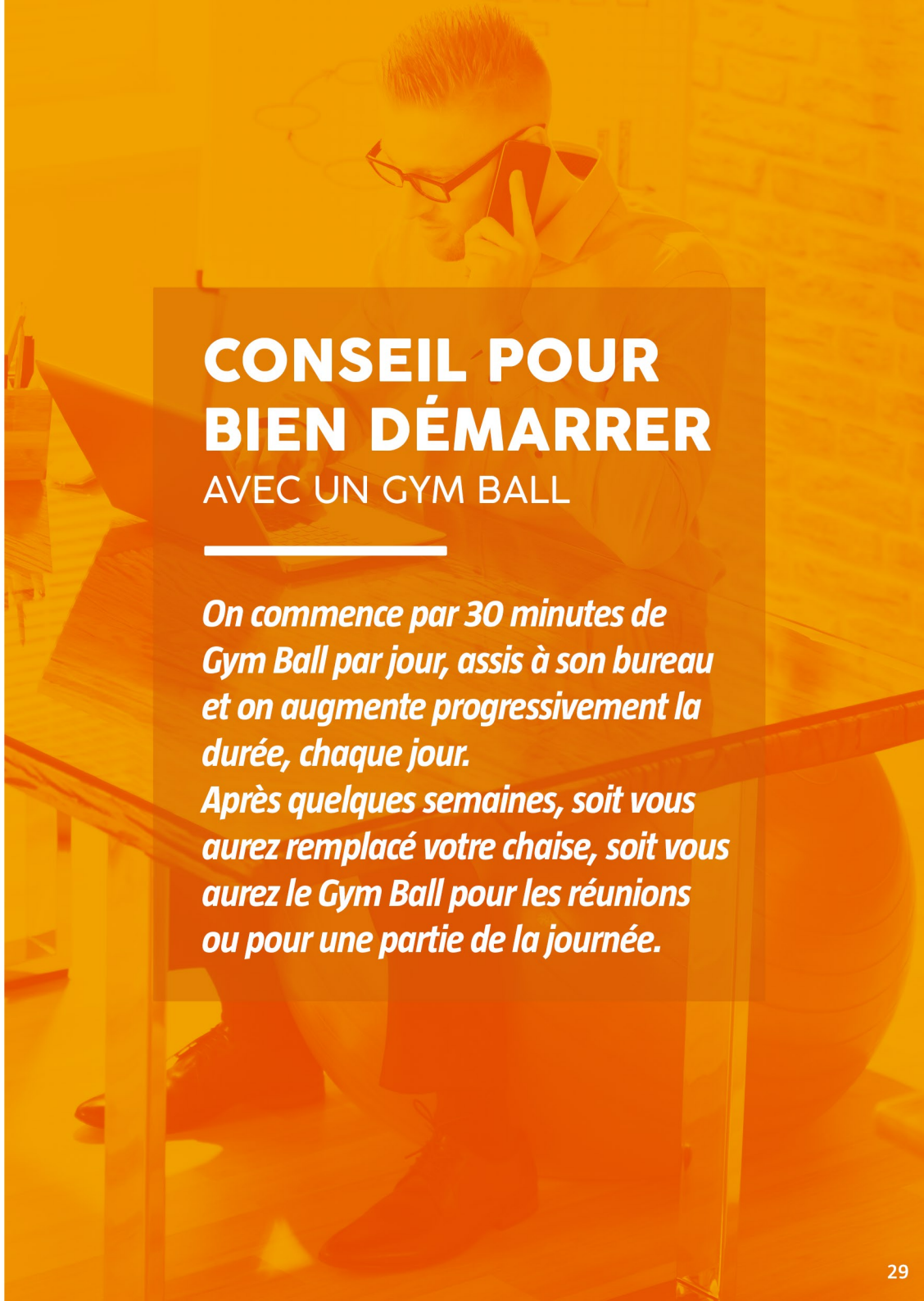
- Collez les pieds l'un contre l'autre.
- Imaginez qu'une feuille est posée sur vos genoux.
- Serrez les jambes pendant 20 secondes puis relâchez.
- Répétez l'exercice 10 fois.

4 SOLLICITEZ 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

- Etirez 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 300 millions de pratiquants, dont 2,5 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 ses 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.

ORGANISER DES ACTIVITÉS SPORTIVES AVEC UN COACH POUR SE DÉPASSER ET PERFORMER

Avec notre partenaire Fizix, trouvez des coachs pour des cours de sport collectifs, yoga et bien-être, en intérieur ou à l'extérieur.

Devant l'offre de coaching sur internet, il est facile de se perdre. Voici 3 étapes pour trouver un coach qui convienne à l'entreprise et qui obtienne des résultats rapidement.

FORMALISEZ VOTRE BESOIN

Dans un premier temps, posez-vous la question : **pourquoi proposer des activités sportives et de bien-être encadrés 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 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 l'activité qui fait 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** Sachez que le coach prend en charge ce que l'équipe doit fournir.

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.

La FFSE est partenaire officiel des Jeux Mondiaux du Sport en Entreprise (World Company Sport Games) qui se sont déroulés en mai 2018 à La Baule avec plus de 5000 participants.
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, débriefer 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.

Squadeasy

Avec notre partenaire SquadEasy, organisez des challenges sportifs avec vos salariés via une application collaborative et ludique d'activité physique connectée.

CRÉER UNE ÉQUIPE POUR PARTICIPER AUX COMPÉTITIONS INTER-ENTREPRISES

La FFSE est un fédération multiports proposant une licence pour pratiquer des activités physiques ou sportives en entreprise sous licence. Une sécurité et une assurance pour votre structure.

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 plus de collègues possibles 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

40 000
licenciés à la Fédération Francaise du Sport d'Entreprise (FFSE)

2 000
clubs affiliés à la FFSE

Source : Fédération Francaise 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 dans l'équipe sportive de l'entreprise les nouveaux arrivants. 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. Quelque 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 MULTISPORT

Beaucoup de challenges inter-entreprises se basent sur ce modèle. Par exemple, des coureurs, qui passent le relais aux cyclistes, attendus par des canoéistes... 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

2 000

manifestations organisées chaque année par la FFSE

7 500

participants aux derniers Jeux européens du sport d'entreprise

Source : Fédération Francaise du Sport d'Entreprise (FFSE)

LES CHIFFRES À RETENIR

► ¼ D'HEURE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR :

Réduit le risque de décès de **14%**

Prolonge la vie d'au moins **3 ANS**

► 3 HEURES DE SPORT PAR SEMAINE DIMINUE DE :

30% le risque de mortalité prématurée

25% l'incidence d'accident vasculaire cérébral

Source : Organisation mondiale de la Santé (OMS)

POSSÉDEZ-VOUS UNE SURFACE SUFFISANTE

pour aménager votre espace dédié au sport ?

NON

OUI

QUE FAIRE ?

PROPOSER UN VESTIAIRE

une douche et un lieu pour se changer afin de laisser la possibilité de pratiquer des activités en extérieur.

AMÉNAGER LES TEMPS DE PAUSES

pour laisser le temps d'aller dans une salle à proximité, notamment le midi.

PROPOSER UNE PARTICIPATION FINANCIÈRE

ou établir un partenariat avec une salle à proximité.

FAIRE APPEL À UN COACH

pour des activités en extérieur.

AMÉNAGER UNE SALLE DE SPORT

des vestiaires ou un gymnase selon la taille de l'entreprise.

METTRE DU MATÉRIEL À DISPOSITION

pour la pratique de sport libre.

PROPOSER DES ACTIVITÉS

avec des coachs en groupe.

LAISSER DU TEMPS

notamment le midi pour la pratique de sport.

LE BIEN-ÊTRE DU SALARIÉ EN ENTREPRISE À 360°

En collaboration avec nos partenaires nationaux,
nous vous proposons un dispositif complet pour engager
un maximum de collaborateurs dans une démarche d'activité physique.

L'aménagement d'une salle de sport est déjà un bon en avant vers le bien être du salarié ! Souvent intégré dans une démarche de l'entreprise pour améliorer la compétitivité en terme de recrutement, de productivité, d'équilibre vie privée / vie professionnelle en favorisant le bien être, les entreprises veulent aussi mettre en place des services associés afin d'engager le maximum de collaborateurs.

DERNIÈRES RÉALISATIONS

CASAL SPORT

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

ÉQUIPEMENTS

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

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.

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

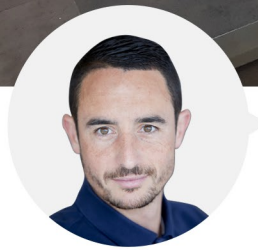
FINANCEMENT
Fonds virés par la Direction au Comité d'Entreprise

UTILISATION
50 personnes par jour

BÉNÉFICES
Bien-être psychologique et physique - attractivité

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
UNE FILIALE DU Crédit Mutuel ARKEA

LE CONSEIL DE MORGAN PERDRIAU

Directeur projets et partenariats

La manière de financer la salle de sport, l'espace bien-être... Car pour l'URSSAF, cela est considéré comme un avantage en nature pour les collaborateurs. Afin d'éviter cela, l'entreprise peut faire une dotation exceptionnelle au CE. Et c'est le CE qui finance l'achat des machines, etc. C'est un élément juridique important auquel on ne pense pas forcement et qui peut se retourner contre l'employeur, alors qu'à l'origine c'est le bien-être des collaborateurs qui reste l'objectif numéro 1.

VOTRE CONTACT

arnaud.lechat@casalsport.com

06 85 48 21 84

Retrouvez tous nos guides sur

CASALSPORT.com