

Activités physiques et sportives en milieu professionnel

Avril 2023

Pourquoi la pratique sportive est importante en milieu professionnel ?

01

La preuve par les chiffres (1/2)

▶ Les gains :

- > 6 à 9% d'augmentation de productivité pour un collaborateur sédentaire pratiquant régulièrement une activité physique et sportive.
- > 2,5 à 9,1% de gains de productivité pour une entreprise proposant une offre sport à ses collaborateurs

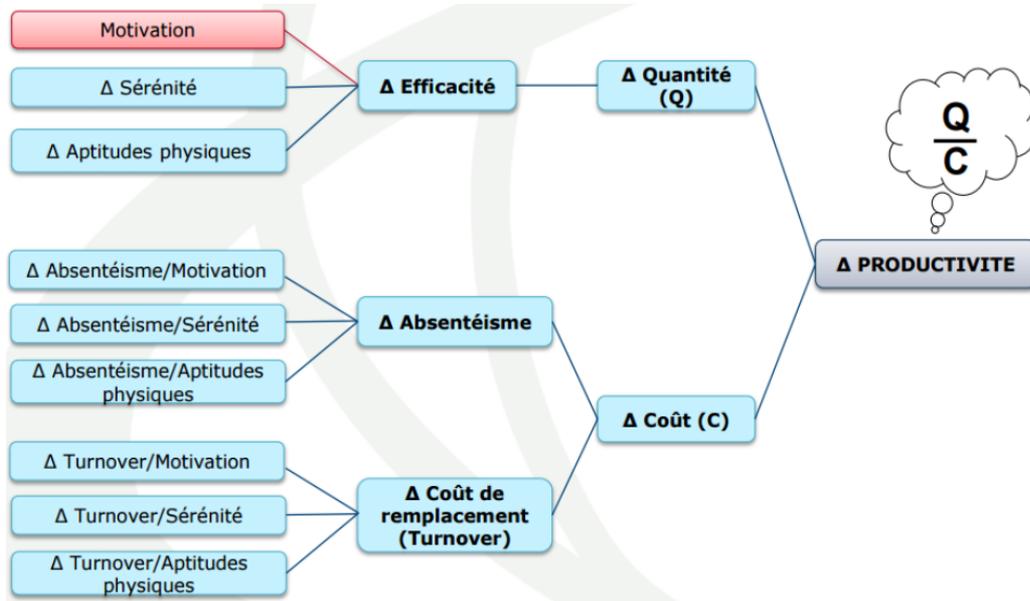
▶ Les leviers :

- > Une meilleure forme physique, plus de sérénité, plus de motivation, moins de turnover et moins d'absentéisme.



La preuve par les chiffres (2/2)

► Le modèle de calcul



► Les variables

- > Le sport pratiqué
- > La durée/périodicité
- > Le niveau d'engagement de l'entreprise

Baromètre national du développement de la pratique d'APS en milieu professionnel

Résultats 2022

2022

Les enseignements

- ▶ Le sport est enjeu de société qui touche aussi les entreprises
- ▶ Etat des lieux des mesures que les dirigeants indiquent avoir prises et leur perception par les salariés
- ▶ Freins et leviers à la prise de ces mesures



Présentation du
Challenge Medef
interentreprises 2024

03

De quoi parle-t-on ?

- ▶ **Deux challenges sont proposés aux entreprises adhérentes au Medef dans le cadre de l'année olympique**
 - > Un challenge connecté : animation digitale
 - > Un challenge en présentiel : événements physiques
- ▶ **Deux partenaires opérationnels**
 - > Spart – entreprise à mission française
 - > La Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE)

Comment ?

▶ Challenge connecté

- > Chaque entreprise inscrit des salariés par équipe de 10 à 15 personnes (max 3 équipes)
- > Grâce à une application digitale, chaque équipe doit relever des défis sportifs ou ludiques contre les autres entreprises
- > Classement en temps réel dès la 1^{ère} connexion

Comment ?

► Challenge présentiel

> Dans chaque région (ou territoire), 4 étapes seront organisées. Chaque étape sera dédiée à une discipline olympique

> Calendrier

- ❑ Septembre : course de la diversité
- ❑ Novembre : tournoi de rugby à 5 en mixte
- ❑ Janvier : tournoi de badminton en 2 mixtes
- ❑ Mars : tournoi de basket en 3x3 mixtes
- ❑ Mai : finales à Paris aux vainqueurs de chaque édition régionale
- ❑ Juillet : remise des trophées dans le Club France durant les JO

Le Club France Paris 2024



Comment ?

► Challenge présentiel (suite)

> En marge de chaque tournoi régional, des animations seront aussi proposées pour engager le plus grand nombre de collaborateurs

> Calendrier

- ❑ Novembre : chorégraphie autour du haka
- ❑ Janvier : initiation au taï-chi
- ❑ Mars : tir laser

Pour qui et coût ?

- ▶ **Challenge connecté**
 - > Le Medef offre un accès gratuit à l'application à 50 équipes (500 à 750 salariés pendant 10 mois)
- ▶ **Challenge présentiel**
 - > Le Medef assume les inscriptions jusqu'à 100 participants pour chaque tournoi
 - > Au-delà, 25€ par participant à la charge des entreprises
- ▶ **Prévoir budget déjeuner en plus ainsi que les frais de déplacement et d'hébergement**

Présentation du Pack MEDEF Sport

04

En premier lieu : s'assurer de la bonne forme des collaborateurs

- ▶ **Diagnoform** : mesure les qualités physiques (endurance, force, équilibre, souplesse, coordination) qu'il est indispensable d'entretenir tout au long de la vie.
- ▶ **Diagnolife** : évaluation du mode de vie basé sur les recommandations du Plan national nutrition santé (PNNS) et de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).
- ▶ **Diagnofood** : évaluation du profil alimentaire et identification des pistes d'amélioration avec les bases d'une cuisine équilibrée.



Ensuite : accompagner les collaborateurs ... pour participer à des événements sportifs

- ▶ Bilan de départ de 1 an à 3 mois avant l'événement choisi par les collaborateurs
- ▶ Co-construction du plan de progrès au sein de l'entreprise.
- ▶ Préparation collective avec un coach
- ▶ Préparation individuelle
- ▶ Participation à l'événement



... ou pour le développement de la pratique d'activités physiques et sportives

- ▶ Conception de salles de sport en entreprise
- ▶ Encadrement de séances en présentiel et en distanciel
- ▶ Organisation d'événements sport intra-entreprise
- ▶ Formation de référents à l'échauffement
- ▶ Séances d'échauffement à la prise de poste



Sans oublier la pratique connectée

- ▶ L'application permet à chaque collaborateur de recevoir de façon hebdomadaire des conseils bien-être et lui proposer de relever, seul ou en équipe, des défis sportifs ou ludiques.
- ▶ Quelque soit leur niveau de pratique, le ou les collaborateurs peuvent se mobiliser autour d'un objectif solidaire au profit d'une association.
- ▶ SPART crée un programme personnalisé aux objectifs et valeurs de l'entreprise. Les périodes sont adaptées aux rythmes professionnels des collaborateurs.



Pour plus d'informations et demander la brochure

- ▶ Céline Micouin, Éric Ingargiola, Steven Naraynen, Victor Lota :

