ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE

De **formation scientifique**, je me suis passionnée dès ma première année d'études supérieures pour **l'activité physique au profit de la santé** (*Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS)* option Management du Sport et Fitness Sport Santé à Orléans).

J'ai donc axé le choix de mon master dans cette direction et ai opté pour le *Master STAPS* **Nutrition, Activité Physique, Prévention, Education, Santé** à Nice. Ma cinquième année d'étude s'est achevée par la mise en application de ces connaissances sur **l'Activité Physique Santé en Entreprise** chez Malakoff Médéric.

Noémie Grandidier

06.62.89.91.70
noemiegrandidier@gmail.com

IMPACT ÉCONOMIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

POUR LE SALARIÉ

Amélioration de la sérénité

+ 3 ans
d'espérance de vie

+ 6 ans
retardement de l'âge de dépendance

30 à 34 € / an
d'économies sur son budget santé

POUR L'ENTREPRISE

6 à 9 %
Gain de productivité

Réduction de l'absentéisme

4 à 14 %
Amélioration de la rentabilité

POUR LA SOCIÉTÉ CIVILE

308 à 348 €
d'économies sur les dépenses de santé par personne et par an

Sources : CNOSF, Medef et AG2R La Mondiale

ACTIVITÉS PROPOSÉES

1. Recueil et **ANALYSE DES ATTENTES** (entretiens préalables, questionnaires, réunion d'information …)

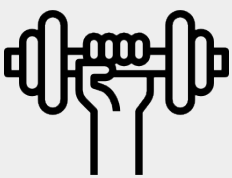
2. **COURS COLLECTIFS**

ACTIVITÉS DOUCES

> Relaxation
> Stretching
> Yoga
> …

ACTIVITÉS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

> Renforcement Musculaire Global
> Cuisses Abdos Fessiers
> Abdos Dos
> Pilates
> …



ACTIVITÉS CARDIO - RESPIRATOIRES

> Cross-training
> Cardio-Renfo
> Cardio Combat
> Course à pied, Marche active
> Zumba, LIA, Step
> …

3. **ECHAUFFEMENTS ET/OU ETIREMENTS SUR POSTE DE TRAVAIL**

4. **CONFÉRENCE D'INFORMATION SANTÉ**
(vulgarisations scientifiques concernant l'activité physique, la nutrition, la sédentarité …)

5. Différents **ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE** souhaités par l'entreprise

BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE EN ENTREPRISE POUR L'EMPLOYEUR

CHANGEMENTS POSITIFS

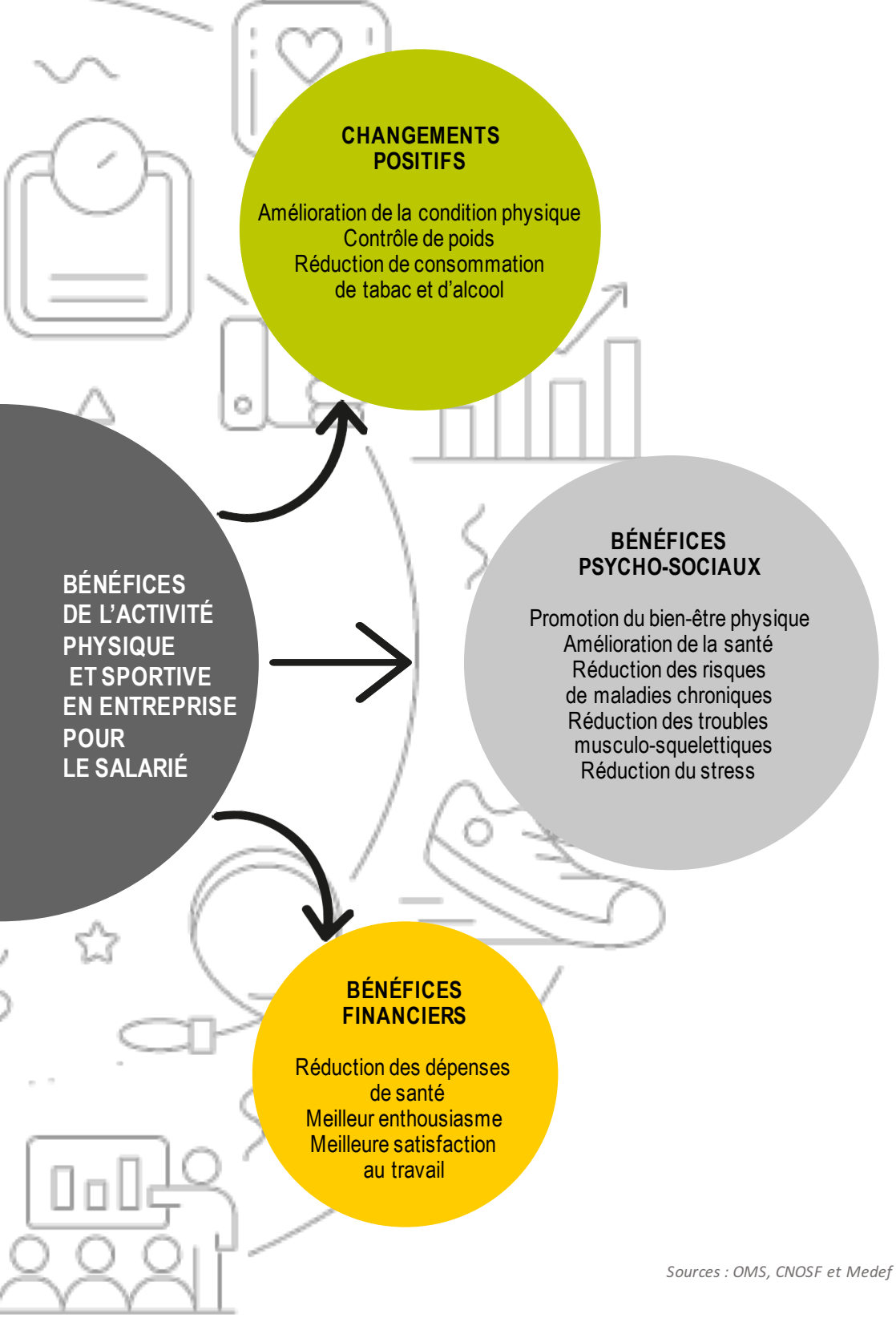
Réduction de l'absentéisme
Réduction des accidents de travail
Amélioration des relations au travail
Amélioration de la qualité du travail
Amélioration de l'engagement des salariés
Amélioration de l'attractivité de l'entreprise
et de la fidélisation des salariés

BÉNÉFICES PSYCHO-SOCIAUX

Amélioration du moral des salariés
Amélioration de la concentration des salariés
Impact positif sur la culture d'entreprise
Amélioration des rapports sociaux
Amélioration de la satisfaction au travail
Réduction du stress

BÉNÉFICES FINANCIERS

Réduction des coûts de santé
Réduction des coûts
dûs à l'absentéisme
Retour sur investissement



Sources : OMS, CNOSF et Medef

CAS PRATIQUE DANS L'ENTREPRISE
MALAKOFF MÉDÉRIC – SAINT-JEAN-DE-BRAYE

L'entreprise Malakoff Médéric de Saint-Jean-de-Braye a fait appel à moi dans le but de proposer un **dispositif d'Activité Physique Santé** durant **6 mois** au sein de leurs locaux. Grâce à la mise en place d'**étirements sur poste de travail** et de multiples **activités physiques** diversifiées, **90% des salariés** ont pris part à ce dispositif.

La plupart des collaborateurs ayant participé aux cours collectifs ne pratiquaient plus d'activité physique avant mon intervention : le public le **plus touché** était donc les personnes **inactives sédentaires** (soit les personnes les plus à risques de troubles musculo-squelettiques et autres problèmes de santé).

Voici **5 témoignages** recueillis suite à mon intervention :

*Dans le cadre du programme de l'activité physique en entreprise dispensé par Noémie, j'ai suivi les cours de **yoga**, **stretching** et **pilates** pendant **6 mois**.*
*Les séances quotidiennes m'ont permis d'acquérir une **assurance dans les mouvements** que je pouvais refaire chez moi, cela m'a motivé pour continuer cette **hygiène de vie** et de **prendre du temps** pour m'occuper de mon **bien être**.*
*Les effets ont été rapides, je **dors mieux**, je suis de moins en **moins stressée au travail**, je suis maintenant plus **à l'écoute** de mon corps et j'arrive à **prendre du recul**. Je cumule les exercices chez moi et les cours sur mon lieu de travail car cela me permet aussi de faire une **coupure dans la journée** pour reprendre le **travail sans stress**.*

Valérie Soundara, 49 ans
Gestionnaire Entreprise

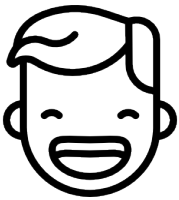
malakoff médéric

*Je me suis inscrite aux différents cours proposés (**course à pied**, **renforcement musculaire**) dans le cadre de notre dispositif Sport-Santé afin de pouvoir **pratiquer plus assidument** et **progresser** sur la course à pied que j'effectuais en pratique personnelle et de pouvoir me fixer de nouveaux objectifs. Les cours m'ont permis de **découvrir certains collègues** avec lesquels je n'avais pas l'habitude d'échanger.*

Dorothée Le Bricquir, 34 ans
Correspondant Ressources Humaines
Etablissement Centre

*Noémie nous a apporté beaucoup de **plaisir** dans les activités qu'elle nous a proposées au cours de sa formation universitaire. Une baisse de régime, elle était toujours à nos côtés pour nous **motiver** et nous **encourager** à progresser. "Le fractionné" en course à pied, ce n'est pas mon truc mais nous y allions quand même car **les résultats** étaient là.*
*Quelle belle **échappatoire** de pratiquer 45' d'activités physiques sur son lieu de travail !*

Nathalie Dunet, 49 ans
Responsable Ressources Humaines du Site



*Le sport en entreprise a un côté **pratique** car il est **accessible facilement**. On est déjà sur place donc on se pose moins de questions. Et on sait qu'il est difficile de faire du sport quand on sort du travail. Il m' a permis de **me défouler**, de **m'épanouir**, de **me sentir mieux** et de **connaitre mes collègues** dans un autre contexte. Après l'effort, on a un sentiment de **bien être**, de **légèreté**, on se sent plus **fort physiquement** et **mentalement**.*

Ange Houssou, 38 ans
Gestionnaire Entreprise

*C'est un luxe, au sein d'une entreprise, de bénéficier d'un tel dispositif sport santé. Au delà de cet avantage, Noémie, très **à l'écoute** de nos "soucis de santé" a su **adapter** son programme à ma pathologie, **vigilante** à ma façon de faire les exercices.*
*Faire du sport avec elle est un vrai **plaisir**, une réelle **détente**, un "antidépresseur" naturel qui permet de **décompresser**.*

*Nous sommes soumis dans notre activité professionnelle à une certaine **sédentarité** et cette parenthèse sportive est un réel **bien être** pour notre **corps** et notre **esprit** : je suis encore **plus au top** pour continuer ma journée de travail et je pense être encore plus **performante**. En plus, Noémie est une excellente professionnelle, discrète, **à l'écoute** et, qui, sans que nous nous en rendions compte, arrive à nous emmener **au delà de nos limites**.*

*Je le savais sans le mettre en pratique, mais grâce à Noémie, j'ai appris à **écouter un peu plus mon corps**. Un grand merci à ce qu'elle m'a apporté.*

Laurence Loiseau, 52 Ans
Responsable Technique d'Activité

ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ
AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE

06 62 89 91 70

noemiegrandidier@gmail.com

Conception : par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique