

## Les rencontres de la forme



### L'entreprise témoin

#### Club d'Entreprises Réflexe Brézet

140 entreprises (environ 5000 salariés)

### Mise en place du service

Au printemps 2011 le Club Réflexe Brézet décide d'organiser une journée thématique « Rencontre de la forme » pour promouvoir l'activité physique et sportive auprès des salariés des entreprises adhérentes.

#### Conférence « Marcher bouger pour mieux vivre au travail »

Dans un premier temps, une conférence animée par le Professeur Martine Duclos a été organisée le 21 juin 2011 pour sensibiliser les dirigeants des entreprises adhérentes aux bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique, notamment pour mieux faire face au stress et en prévenir les effets néfastes sur le système cardiovasculaire.

Les chefs d'entreprise étaient invités à relayer ce message auprès de leurs salariés et à leur permettre de participer à la journée des « Rencontres de la forme ».

#### Préparation de la journée « Les rencontres de la forme »

Des partenariats ont été sollicités parmi les entreprises du Club Réflexe Brézet (AG2R La Mondiale, Prémalliance, AIST La prévention active, Planet...)

Avec le soutien de la CPAM 63, l'ASM a organisé la mise en place du Diagnoform© (ensemble d'épreuves d'évaluation de la forme physique). Des professionnels de l'activité physique et de la santé ont également été invités à se joindre à cette opération en animant des stands sur les thèmes du sport et de la nutrition.

Un site internet dédié a été créé pour collecter les inscriptions des salariés.

#### Journée « les Rencontres de la Forme », le 15 septembre 2011

Pendant toute la journée, les salariés des entreprises adhérentes étaient invités à venir tester leur forme physique dans la salle du Club de Sports Planet.

166 salariés se sont inscrits. 138 salariés issus de 16 entreprises ont participé aux épreuves du Diagnoform© et se sont vus remettre un bilan personnalisé.

Un médecin était présent pour les conseiller dans la reprise de l'activité physique ou dans leur pratique sportive.

A l'issue de la journée, des trophées ont été remis aux entreprises par des joueurs de l'ASM. Ces prix récompensaient les meilleurs résultats parmi les entreprises de moins ou de plus de 15 salariés ainsi que la meilleure parité hommes/femmes des participants d'une même entreprise.

Un cocktail était offert à tous les participants.

Avec votre entreprise, devenez acteurs de votre santé !

**Les rencontres DE LA FORME DU BREZET**

9h - 17h NON STOP

Venez tester votre forme et remportez le challenge des entreprises du Brézet !

**Jeudi 15 Septembre 2011**  
Site Planet

Avec la présence de grands sportifs locaux ...

Renseignements / réservation sur [www.reflexebrezet.com](http://www.reflexebrezet.com)

Organisateur : Le club REFLEXE BREZET

Partenaires officiels : Assurance Maladies, Dovic, Planet, AG2R LA MONDIALE, AIST

## Quels investissements nécessaires ?

Budget total d'environ 10k€, comprenant :

- Location de la salle
- Location du Diagnoform® (financé par la CPAM partenaire de l'évènement)
- Cocktail, coupes, prestation des joueurs, frais de communication.

## Quelles précautions ?

→ Communiquer largement directement auprès de l'ensemble des salariés

Informers les salariés sur la nécessité de prévoir une tenue vestimentaire compatible avec la pratique d'une activité physique.

→ Communiquer en retour à l'ensemble des chefs d'entreprise du Club pour convaincre les plus hésitants de participer à la prochaine édition.

## Quels facteurs facilitants ?

→ Le Club Réflexe Brézet a déjà une culture du sport.

→ De multiples partenariats ont été obtenus.



## Quels bénéfices pour l'entreprise et pour les salariés ?

→ Le bilan de cette journée était très positif. Parmi les 138 participants 50% ne pratiquaient aucune activité sportive régulière. 20% d'entre eux se sont inscrits à la pratique régulière d'un sport à l'issue des Rencontres de la Forme.

→ La cohésion entre les entreprises du Club, s'est trouvée renforcée par cet évènement.

→ A l'intérieur même des entreprises, des liens se sont créés entre les salariés des différents métiers qui ont participé ensemble à cette journée et partagé les mêmes épreuves sportives.

→ D'autres actions sont prévues en 2012 (notamment l'organisation d'un critérium cycliste au Brézet le 28 juin 2012).

## Contacts

Hervé GOLFIER, Président du Club Réflexe Brézet : [president@reflexebrezet.com](mailto:president@reflexebrezet.com)

### Points clés

- Communiquer en amont directement auprès de l'ensemble des salariés et demander aux CE de relayer l'information
- Solliciter un partenaire spécialisé pour l'organisation des épreuves sportives
- Réaliser à l'issue de l'évènement une enquête sur les modifications des pratiques sportives des salariés.