

Espace **I**nvestigation **P**révention
Accompagnement du **S**tress

Association loi 1901
SIRET : 504 225 335 00018



Marcher, bouger, pour mieux vivre au travail

Livret de témoignages
et de bonnes pratiques

En partenariat avec :
la Direction Régionale Jeunesse, Sports et Cohésion Sociale
l'Agence Régionale de santé Auvergne

www.eipas.org

ars
Agence Régionale de Santé
d'Auvergne



Marcher bouger

pour mieux vivre au travail

Le 11 avril 2011, l'association EIPAS organisait la conférence-débat :

MARCHER BOUGER **Pour mieux vivre au travail.**

Cette conférence était animée par le Docteur Marguerite Dupéchat, médecin conseiller de la Direction Régionale Jeunesse, Sports et Cohésion Sociale Auvergne (DRJSCS) qui a exposé pourquoi et comment promouvoir l'activité physique au travail.

Le Professeur Martine Duclos a développé les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière dans la prévention du stress.

Dans la suite de cette conférence, EIPAS a souhaité recueillir et relayer des actions pilotes mises en place par des entreprises auvergnates et promouvoir les bonnes pratiques issues de ces expériences.

Denise Lanoir
Présidente de l'association EIPAS

Sommaire

L'activité physique et sportive pour mieux vivre au travail	4
Courir au stade municipal NSE Intégration	6
Multiactivités tout au long de l'année Restaurant Régis et Jacques Marcon	8
Un tournoi de soccer Auvergne Habitat	10
Championnat de basket en toute liberté ATAC Logistic	12
Participer au Challenge Loisir Foot-Entreprises Tridôme 43	14
Une journée de la forme La Ville de Clermont-Ferrand	16
Le Pass'forme La Ville de Clermont-Ferrand	18
Les rencontres de la forme Club d'entreprises Reflexe Brezet	20
L'appui des fédérations sportives	22
L'association EIPAS	24

Des entreprises
de la région Auvergne
témoignent
et proposent
des bonnes pratiques

Ce livret de témoignages et de bonnes pratiques de promotion des activités physiques et sportives a été réalisé avec le soutien de la Direction Régionale Jeunesse, Sports et Cohésion Sociale Auvergne et de l'Agence Régionale de Santé Auvergne.

L'activité physique et sportive pour mieux vivre au travail

Dans le cadre de la conférence-débat du 11 avril 2011, *Marcher, bouger, pour mieux vivre au travail*, le Docteur Marguerite Dupéchat, médecin conseiller de la Direction Régionale Jeunesse, Sports et Cohésion Sociale Auvergne (DRJSCS) a exposé pourquoi et comment promouvoir l'activité physique au travail.

Le Professeur Martine Duclos a ensuite développé les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière dans la prévention du stress.

Ce chapitre rappelle l'essentiel de leurs présentations.

Pourquoi et comment promouvoir l'activité physique et sportive au travail ?

Dr Marguerite Dupéchat, Médecin conseiller de la DRJSCS

Définition de l'APS, activité physique et/ou sportive

Activité physique (AP) :

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et dont le résultat est une augmentation substantielle de la dépense d'énergie par rapport à la dépense de repos.

- AP professionnelle,
- AP domestique,
- AP récréative et de loisir,
- AP sportive



Activités Sportives (AS) :

Toutes formes d'activités physiques qui à travers une pratique organisée ou non ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique ou psychique, le développement de relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux (Conseil de l'Europe 2001).

Outils de promotion des APS au travail

- Expertise collective INSERM 2008 : *Activité physique, contextes et effets sur la santé*
- Plans nationaux de santé publique : PN santé au travail, PN nutrition santé, Proposition de PN de prévention par l'activité physique ou sportive ...
- Recommandations de l'OMS ou de l'UE
- Conférence ministérielle européenne de l'OMS sur la lutte contre l'obésité (nov. 2006)
- Lignes d'actions recommandées par l'UE en matière d'activité physique (oct. 2008)
- ...

Pourquoi promouvoir les APS

Santé

Lutter contre les troubles musculo-squelettiques
Contribuer au mieux-être au travail des salariés

Economie

Réduire les accidents
Réduire les arrêts de travail
Maintenir, augmenter l'efficacité du travail

Image de l'entreprise

Améliorer l'image de l'entreprise et son attractivité



Comment promouvoir les APS

→ Par l'information, la sensibilisation, la motivation

Communication:

outils INPES (affiches, guides, ...)

Recommandations APS ou exercices spécifiques / poste de travail

Intranet: groupes de pratiquants

Evènements: sensibilisation

Tests d'évaluation de la condition physique

Conférence débat à thème, ...

Mesures incitatives

Challenges, aide à la prise de licence sportive...



→ Par un environnement favorable

Aménagements

locaux (escaliers, déplacements « intramuros » doux et actifs, vestiaires et douches, espaces dédiés aux APS, ...)

Poste de travail (ergonomie, ...)

Plages horaires et pauses ...

Partenaires

Aménagements / collectivités locales : transports doux actifs

Associations sportives: encadrement des activités intra ou extramuros, formation d'encadrants au sein des employés

Comités d'entreprise

Médecine du travail ...

L'activité physique et sportive pour mieux vivre au travail

Pr. Martine Duclos

Dans le cadre de la conférence du 11 avril 2011, le Professeur Martine Duclos a développé les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière dans la prévention du stress.

Il est aujourd'hui démontré que l'activité physique réduit le stress perçu¹, augmente la résistance au stress^{2,3}, et réduit les troubles liés au stress chronique : les troubles du sommeil⁴, l'anxiété⁵, la dépression.



De même, on sait que les maladies cardio-vasculaires²⁶ qui sont favorisées par le stress professionnel, sont précédées par une phase de désordres métaboliques avec le développement d'une adiposité abdominale, qu'on appelle le syndrome métabolique. La pratique d'une activité physique régulière a prouvé son efficacité dans la réduction du syndrome métabolique⁷.

Les programmes d'incitation par l'entreprise à l'activité physique régulière des salariés sont coût efficaces. L'étude de Milani⁸, publiée en 2009, a évalué que pour 1 dollar investi, 6 dollars sont économisés en terme de réduction des coûts médicaux. Il s'agissait d'un programme d'incitation maintenu pendant 6 mois et les effets bénéfiques étaient encore significatifs un an après la fin du programme.

1. Schnohr *et al.* Scand J Med Sci Sports 15: 107-112, 2005
2. Crews and Landers Med Sci Sports Exerc 19: S114, 1987
3. Hamer *et al.* Psychosomatic Medicine 69: 660-666, 2007
4. Morgan K. J Sleep Res 12: 231-38, 2003
5. Broocks *et al.* Am J Psychiatry 155: 603-609, 1998
6. Chandola *et al.* Eur Heart Journal 29: 640-648, 2008
7. Finley CE *et al.* J Am Diet Assoc 106: 673, 2006
8. Milani and Lavie, AmJ Cardiol 104: 1389-92, 2009

S'entraîner au stade municipal

L'entreprise témoin



NSE

360 salariés - 3 sites : Abrest (203), Nizerolles (37) et Riom (120)

Conception, réalisation, intégration et support services d'équipements et de systèmes électrique, électronique et mécanique embarqués.

Mise en place du service

Sur le site de Riom, quelques passionnés de course à pieds ont souhaité organiser une pratique régulière de leur sport compatible avec la large amplitude horaire de travail imposée par leur fonction. La plage horaire la plus favorable pour les emplois non postés est entre 12h et 13h30.

En l'absence de vestiaires et de douches dans l'entreprise, la possibilité de s'entraîner au stade municipal à proximité a été investiguée. Le stade était fermé entre 12h et 13h30. Contact a été pris avec la mairie pour solliciter l'autorisation d'y accéder.

La marche à suivre

→ 1^{ère} étape : créer une association loi 1901

L'association doit constituer un bureau, rédiger des statuts, les déposer auprès de la préfecture.

→ 2^{ème} étape : affilier l'association à une fédération sportive

L'association sportive NSE Intégrations a choisi la fédération EPMM Sports pour tous qui présente des tarifs attractifs et met à la disposition de tous les publics une offre d'activités physiques très variées. Elle dispose ainsi d'une assurance couvrant les activités sportives et d'un cadre reconnu permettant de solliciter des subventions auprès d'organismes ad-hoc.

→ 3^{ème} étape : déposer un dossier auprès de la commission municipale en charge des sports

Lorsque le projet est accepté, une convention entre la mairie et l'association encadre l'autorisation d'accès aux installations sportives.

Le développement du projet dans l'entreprise

Le projet est initialement présenté au service RH puis communiqué auprès des salariés.

Pour développer chaque nouvelle activité sportive, l'association a besoin de quelques « bonnes volontés » afin de trouver les moyens et locaux, demander les autorisations nécessaires, communiquer auprès des salariés.

Rôle du CE :

- Le CE peut prendre en charge en partie la cotisation des salariés en fonction des accords prévus.
- Le CE peut prendre en charge l'affiliation annuelle de l'association
- Il n'est pas reconnu comme une entité juridique par les partenaires extérieurs. La constitution d'une association loi 1901 est donc nécessaire.

Quels bénéfices pour l'entreprise et pour les salariés ?

- Tous les salariés qui souhaitent s'entraîner entre 12h et 13h30 peuvent accéder au stade et utiliser les douches pour reprendre le travail dans des conditions satisfaisantes après leur entraînement.
- Le cadre initial a été posé par les porteurs de projet. D'autres activités sportives peuvent être mises en place.

Quels investissements nécessaires ?

L'investissement est minime pour l'entreprise.

Investissement en temps :

1/ Temps de présentation initiale du projet dans l'entreprise :

- pour le responsable ressources humaines : 0,5 heure
- pour les porteurs de projet : 0,5 heure

2/ Temps de création de l'association, de recherche d'une fédération sportive, de démarches auprès de la mairie : 50 heures hors temps de travail pour les porteurs de projet pendant 8 mois.

3/ Temps de développement du projet dans l'entreprise :

- Temps de développement avec le CE : 1 heure
- Temps de communication auprès des salariés : 1 heure

Investissement financier :

1/ Adhésion de l'association à la fédération EPMM Sports pour tous : 70 €

2/ Licence : 22€ annuel par salarié (hors cotisation, variable selon les associations) hors éventuelle prise en charge du CE

Quelles précautions ?

→ Le CE n'est pas reconnu comme une entité juridique par les partenaires extérieurs. La constitution d'une association loi 1901 est nécessaire.

→ Le développement de chaque nouvelle activité sportive ne peut se faire que si quelques salariés engagent un peu de temps et d'énergie pour l'initier, l'organiser et inciter leurs collègues à y participer.

Quels facteurs facilitants ?

Les avantages pour l'association sportive de l'affiliation à une fédération sportive :

- Elle dispose d'une assurance couvrant les activités sportives
- Elle peut solliciter une subvention.
- Elle peut profiter d'un réseau de conseils et d'aides.
- Des échanges d'organisations sportives avec d'autres fédérations peuvent être organisés.

Contacts

Monsieur Hervé Gaillard : hgaillard@nse-groupe.com

Points clés

- Créer une association sportive
- Demander les autorisations nécessaires
- Adhérer à une fédération sportive, choisir une fédération multisports

Multiactivités tout au long de l'année

L'entreprise témoin

Restaurant Régis et Jaques Marcon

65 salariés en haute saison

Mise en place du service

Il y a quelques années un terrain de foot a été créé par l'entreprise pour les salariés. Ce projet n'a pas remporté le succès escompté... Il a été décidé ensuite de pratiquer cette activité en partenariat avec le Club des jeunes de St-Bonnet le Froid.

Aujourd'hui, des activités sont organisées tout au long de l'année. Toute la famille Marcon s'implique dans leur organisation.

- Matchs de foot. 30% des salariés participent à cette activité. L'entraînement a lieu une fois par semaine, le mardi matin, en dehors des heures de travail. Trois ou quatre matchs sont programmés annuellement. Après les matchs un repas est offert .

Les joueurs sont stimulés par un objectif : emporter le match contre l'équipe des jeunes de St Bonnet. Le tournoi des étoilés est également un enjeu très motivant.

- Cours de yoga à l'initiative de Mme Marcon
- Sorties VTT
- Sorties ski de fond
- La piscine et les vélos sont mis à disposition des salariés sous certaines conditions.
- Des marches sont organisées dans la nature environnante au cours desquelles Monsieur Marcon fait découvrir les plantes de la région.

75% des salariés participent à l'ensemble des activités.

Quels investissements nécessaires ?

Foot :

Maintenance du terrain de foot par l'entreprise : L'entretien est réalisé par Jacques Marcon qui tond la pelouse sur ses heures de détente. Les repas après match sont préparés par l'entreprise avec l'ensemble des participants. Le Club des Jeunes en récupère le bénéfice.

Yoga :

L'investissement mensuel est de 200 €

Sorties nature :

l'entreprise participe à hauteur de 20 à 50 € par salarié.

Quelles précautions ?

- Consulter les salariés pour mettre en place des activités plus proches de leurs attentes.
- Les salariés peuvent difficilement jouer au foot pendant la journée de travail, les contraintes hygiéniques en restauration imposent des tenues de travail irréprochables. La pratique du sport doit donc être organisée sur le temps libre.



Quels facteurs facilitants ?

- Le cadre naturel exceptionnel dans lequel est implantée l'entreprise, facilite l'organisation de randonnées. Le parc naturel régional du Pilat est à une quinzaine de kilomètres.
- Culture et valeurs familiales

Quels bénéfices pour l'entreprise et pour les salariés ?

- Les activités sportives améliorent la cohésion entre les salariés et contribuent à les fidéliser.
- L'image de l'entreprise en bénéficie également. Ces activités sont en accord avec les valeurs de la famille Marcon.
- Les différentes activités contribuent à la transmission des valeurs familiales : simplicité, proximité avec la nature...
- Le partenariat avec le Club des jeunes de St Bonnet le Froid renforce les liens entre l'entreprise et la commune.

Contacts

Jacques Marcon : jacquesmarcon@live.fr

Points clés

- Participation des dirigeants aux activités sportives
- Partenariat avec le club des jeunes de la commune
- Maintenance du terrain de foot par l'entreprise
- Diversité des activités physiques proposées aux salariés.
- Consulter les salariés pour mettre en place des activités plus proches de leurs attentes

Un tournoi de soccer

L'entreprise témoin

AUVERGNE HABITAT

Construction, gestion, entretien du parc immobilier social.
200 salariés



Mise en place du service

Le projet est porté par la responsable de communication.

L'objectif est d'offrir aux salariés une soirée de détente au cours de laquelle ils peuvent se rassembler pour passer un moment d'échange et de convivialité avec des collègues qu'ils ne côtoient pas habituellement.

Le tournoi est suivi d'un repas sur place offert par l'entreprise (un barbecue si le temps le permet).

Les familles des salariés sont invitées comme spectateurs et peuvent participer au repas si elles le souhaitent.

Préparation

- Déterminer une date jeudi ou vendredi de mai ou juin et louer une salle de soccer en soirée à partir de 18h.
- Diffuser l'information par le journal interne 2 mois avant
- Recueillir les inscriptions.
- Créer les équipes de 7 (5 joueurs et 2 remplaçants), mixtes, âges et métiers confondus.
- Planifier les matchs et organiser l'arbitrage.

Le jour du tournoi

- Tout le monde participe à l'organisation du tournoi : les non joueurs sont sollicités pour distribuer les maillots, arbitrer les matchs, distribuer les boissons, prendre des photos, garder les enfants.
- Les matchs débutent à 18h 30. Chaque match dure 15 minutes
- Les règles sont allégées : on siffle les fautes, les hors jeu.
- A l'issue du tournoi, le repas réunit tous les joueurs et participants

Dans les jours suivants

Un article illustré des meilleures photos, est diffusé dans le journal interne à tous les salariés, communiquant les résultats du tournoi.

Quels investissements nécessaires ?

L'entreprise a investi dans une quarantaine de maillots de 4 couleurs différentes (les 3 couleurs de Auvergne Habitat ainsi que des maillots blanc) pour un budget d'environ 150 €. Ils sont floqués au logo de l'entreprise.

Le budget du tournoi est de l'ordre de 500 €, comprenant :

- La location de la salle
- Le repas pour l'ensemble des participants (barbecue ou repas à l'intérieur, selon les conditions météo)

Quelles précautions ?

- La planification des matchs doit permettre aux joueurs de se reposer entre 2 matchs
- Le repas est offert par l'entreprise aux salariés qui ont participé comme joueurs ou qui ont aidé à l'organisation.

Quels facteurs facilitants ?

- La rencontre a lieu après 18h. Elle n'impacte donc pas le travail.
- Le soccer se joue sur un terrain plus petit que le foot. Les femmes y participent plus volontiers. Les équipes peuvent donc être mixtes.
- Les règles sont simplifiées. Tout le monde peut jouer.
- Les familles sont invitées avec les enfants. Nul besoin de les faire garder. C'est aussi un bon moment à partager en famille.



Quels bénéfices pour l'entreprise et pour les salariés ?

- C'est un projet d'entreprise. La direction organise pour ses collaborateurs une soirée de convivialité, démontrant l'attention qu'elle porte à ses salariés. L'image de l'entreprise en est favorisée.
 - Le sport d'équipe est plus fédérateur que d'autres activités de détente. Les équipes sont constituées de manière la plus mixée possible, réunissant des personnes de services, de métiers et d'âges différents. Chacun peut faire connaissance avec des salariés qu'il n'a pas l'occasion de croiser dans son activité professionnelle quotidienne.
 - La présence du directeur général est appréciée des salariés.
- Les salariés demandent chaque année l'organisation du tournoi.

Contacts

Céline SERIEYS : c.serieys@auvergne-habitat.fr

Points clés

- Les équipes sont mixtes et réunissent des personnes de services, de métiers et d'âges différents.
- Les familles sont invitées.
- Toutes les personnes présentes participent à l'organisation du tournoi
- Le repas est offert à tous ceux qui ont participé

Championnat de basket en toute liberté

L'entreprise témoin

ATAC / Simply Logistique

Cournon, 400 salariés

Entrepôt pour la grande distribution



Mise en place du service

Quelques collègues basketteurs ont souhaité monter une équipe et organiser des rencontres interentreprises. L'objectif de la Fédération de Basket étant de développer le basket détente, le Comité Départemental apporte son soutien dans l'organisation du championnat et finance la location de la salle pour les entreprises qui n'en disposent pas.

Le projet est soumis à des amis basketteurs, salariés d'autres entreprises qui vont constituer une équipe de collègues ou mobiliser une équipe déjà existante. En quelques semaines, 7 entreprises sont engagées dans le premier championnat en 2006.

Les règles sont simples :

1. Tous les joueurs sont licenciés
2. L'entreprise qui invite se charge de trouver une salle et prend en charge le « casse-croûte » que partagent tous les joueurs et supporters à l'issue du match
3. L'arbitrage est effectué bénévolement.
4. Le championnat se déroule dans un esprit de camaraderie et de convivialité.

En 2011 le Championnat Départemental a réuni une dizaine d'entreprises :

- * ATAC Logistic
- * Banque de France
- * Conseil Régional
- * Les Pompiers de Clermont
- * Echalié
- * Les Municipaux de Clermont
- * Limagrain
- * Le 92ème régiment d'infanterie
- * Michelin (Association Les Lundi Aux Basket Ball)
- * La Poste

Les matchs ont en général lieu en semaine entre 20h et 22h, moment où les salles sont plus souvent disponibles.

La licence Détente de la Fédération de Basket

- Elle s'adresse aux joueurs seniors (plus de 20 ans)
- Elle est délivrée sur présentation d'un certificat médical
- Elle donne le droit de participer à un championnat détente ou au challenge Basket Tout Terrain.
- Tarif avoisinant : 35,10 € hors assurance (+ 3,30 € ou 8 €)

La marche à suivre

→ 1^{ère} étape : constituer une équipe

Quelques basketteurs s'entraînent en club. Ils sont déjà licenciés. L'équipe est complétée par quelques volontaires. La licence Basket Détente leur est offerte par l'entreprise. La société Atac Logistique a même fourni également les jeux de maillots et les ballons.

→ 2^{ème} étape : préparer un planning

D'octobre à mai, chaque équipe va jouer un match toutes les 3 ou 4 semaines. En quelques échanges téléphoniques, le planning est constitué.

→ 3^{ème} étape : trouver une salle

Certaines entreprises disposent déjà d'une salle. Le comité départemental de basket met à disposition des entreprises qui n'en disposent pas des créneaux horaires en salle municipale.

Quels investissements nécessaires ?

Investissement en temps :

- Temps de développement initial du projet dans l'entreprise : quelques heures
- Temps de mise au point du planning chaque saison : quelques échanges téléphoniques en début de saison, et quelques ajustements avant chaque match

Investissement financier :

- Prise en charge des licences : 35,10 € à 43,10 € par joueur
- 10 Maillots et 2 ballons : 500 € la première année
- Frais de fonctionnement : 40 € par match pour le « casse-croûte » une fois sur 2

Quelles précautions ?

- Bannir l'esprit de compétition
- Ouvrir le championnat à tous les volontaires quel que soit leur niveau sportif
- Préparer le planning en début de saison
- Privilégier la souplesse dans l'organisation, accepter les modifications de dernière minute. Les problèmes se règlent en général avec un peu de bonne volonté et quelques coups de téléphone.



Quels facteurs facilitants ?

- Certaines entreprises engagées dans le championnat peuvent mettre à disposition leurs installations sportives
- La plupart des salariés s'intéressent au championnat, soutiennent leur équipe, apprécient cette action même s'ils n'y participent pas.

Quels bénéfices pour l'entreprise et pour les salariés ?

Les lendemains de matchs sont l'occasion d'échanges dans la bonne humeur avec les collègues. Le championnat soude les salariés autour de leur équipe. Même ceux qui n'ont jamais pratiqué le basket s'intéressent aux résultats et encouragent leur équipe.

C'est une action qui fédère les salariés et renforce l'image de l'entreprise.

Contacts

Monsieur Dante Linosi : dlinosi@atac.fr

Comité départemental de Basket : contact@basket63.com

Points clés

- Bannir l'esprit de compétition, préserver l'esprit de camaraderie et de convivialité
- Privilégier la simplicité et la souplesse dans l'organisation

Participer au challenge loisir Foot-Entreprises



L'entreprise témoin

TRIDÔME 43

43000 Vals-Près-Le Puy, 47 salariés
Grande distribution bricolage

Mise en place du service

L'entreprise est très récente : implantée en novembre 2010, elle a ouvert ses portes en février 2011. Deux collègues passionnés de foot se sont lancés dès les premières semaines dans la création d'une équipe parmi les salariés

La toute jeune équipe a rejoint le Challenge Loisir Foot entreprises de Haute-Loire depuis octobre 2011.

La marche à suivre

→ 1^{ère} étape : créer une association

Créer une association : constituer un bureau, déposer les statuts en préfecture.

→ 2^{ème} étape : chercher un terrain

L'association dépose, par courrier, une demande d'accès au stade auprès du service sport de la municipalité voisine. Celle-ci lui accordera des créneaux horaires pour les entraînements et les matchs.

→ 3^{ème} étape : Inscrire l'association auprès de la Ligue d'Auvergne de Foot

L'association s'inscrit par courrier auprès de la Ligue d'Auvergne qui lui accorde un « espace foot-club » sur son site internet pour l'enregistrement des joueurs.

Chaque salarié intéressé fournit pour acquérir sa licence :

- Un formulaire de demande de licence Foot Loisir
- Une copie de pièce d'identité
- Un certificat médical
- Une photo d'identité.

La licence est délivrée dans les 5 jours suivant la demande.

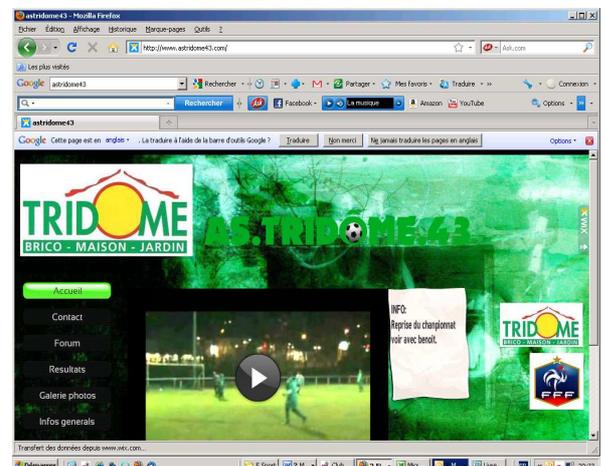
Les joueurs déjà licenciés fournissent une copie de leur licence et une photo d'identité.

L'équipe constituée a rejoint dès octobre 2011 le Challenge Loisir Semaine organisé par le District de Haute-Loire. Ce championnat réunit des équipes de Foot-Entreprises (Tridôme, Michelin, SNCF, Peugeot Corsac, Hôpital Ste Marie...) et des Clubs.

Les matchs ont lieu en semaine à partir de 20h. A l'issue de chaque match, les résultats sont enregistrés sur le site internet du District 43 et la feuille de match est transmise par courrier.

Pour la 3^{ème} mi-temps, les consommations sont offertes par les joueurs à tour de rôle.

L'association sportive a créé son propre site internet affichant le calendrier, les résultats de chaque match et le classement du championnat, des informations générales, un forum et une galerie photo : www.astridome43.com.



Quels investissements nécessaires ?

- Inscription de l'association au Journal Officiel : 14 €
- Cotisation annuelle de l'association sportive auprès de la Ligue d'Auvergne : 192 €
- Forfait pour 14 licences joueurs : 305 €
- Tarif des licences supplémentaires : 21€ par joueur
- Maillots floqués aux couleurs de l'entreprise : 600 €

Quelles précautions ?

- Il est souhaitable que l'association ouvre un compte bancaire.
- Il importe de toujours veiller à suivre les règles :
 1. Respecter les consignes du District. Ne pas remplacer un joueur par un autre joueur non inscrit.
 2. Respecter les règles du stade qui accueille les entraînements ou les matchs. Respecter notamment les horaires accordés par la municipalité.
 3. Respecter les règles du foot :
 - Un carton jaune coûte 30 €.
 - Un carton rouge coûte 69 €.



Quels facteurs facilitants ?

Toutes les démarches d'enregistrement ont été effectuées par un salarié très motivé qui y a consacré une bonne partie de son temps libre. Grâce à lui, en quelques mois, une équipe est née.

Quels bénéfices pour l'entreprise et pour les salariés ?

Aujourd'hui, l'équipe est soudée. Les collègues joueurs sont devenus des « potes ». La solidarité entre eux est très forte.

Contacts

Monsieur Benoît Peyre : benoit.peyre@yahoo.fr
 District 43: secretariat@haute-loire.fff.fr
 Ligue d'Auvergne : secretariat@auvergne.fff.fr

Points clés

- Solliciter les communes voisines pour trouver un terrain d'entraînement
- Respecter les horaires d'accès au stade accordés par la municipalité.
- Tous les joueurs sans exception doivent être licenciés
- L'arbitrage n'est pas obligatoire

Une journée de la forme

L'entreprise témoin

Le club omnisports pour la Ville de Clermont-Ferrand

2500 salariés

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Clermont-Ferrand

1000 salariés

U.S.A.M. CLERMONT Athlétisme

Mise en place du service

A l'initiative du président de l'USAM CLERMONT Athlétisme, section du Club U.S.A.M. Omnisport entreprise de la ville de Clermont-Ferrand, est développé au premier semestre 2011, un projet de *Journée de la forme* à destination de tous les agents de la Ville de Clermont-Ferrand et du CCAS.

Cette journée de sensibilisation associe un test d'évaluation de la forme physique proposé par la Fédération Française d'Athlétisme, un bilan de santé effectué par la Mutualité Française Auvergne, un test d'évaluation de l'adaptabilité au stress proposé par l'association EIPAS.

→ 1^{ère} étape : Définir le projet avec les partenaires forme et santé

Le projet est soumis à la Mutualité Française Auvergne qui définit un programme de sensibilisation basé notamment sur des conseils diététiques et des mesures de paramètres biologiques.

L'association EIPAS propose une animation basée sur le Symbioline®, test d'évaluation de l'adaptabilité au stress, ainsi que des quiz et informations sur les méthodes validées de prévention du stress.

Le président de la Ligue d'Auvergne d'Athlétisme précise les conditions de mise en place du DiagnoForm®, test d'évaluation de la forme physique.

→ 2^{ème} étape : Soumettre le dossier aux élus et aux directeurs concernés

Le projet est soumis

- aux élus du sport
- au Directeur des sports et de la logistique
- au Directeur adjoint des services
- à la responsable chargée de communication interne
- à l'adjoint aux finances, en charge de la Direction des Ressources Humaines

Il adopté favorablement par tous les élus et responsables.

→ 3^{ème} étape : Établir un plan de communication

- Communication de 4 pages dans le bulletin périodique de la Ville *Ma Com'une* avec insertion d'un bulletin d'inscription
- Information sur l'intranet
- Mail à tous les salariés 2 semaines avant la journée de la forme
- Affiches 40 X 60 dans tous les services de la Ville

→ 4^{ème} étape : Réunion préparatoire 2 mois avant la journée de la forme

Le projet détaillé est présenté au cours de cette réunion au responsable santé sécurité, au DRH, au médecin du travail, au Directeur adjoint des services, à la chargée de communication.

Organisation du DiagnoForm®

Le président de l'USAM sollicite le président de la Ligue d'Auvergne d'Athlétisme. Le conseiller technique régional de la Ligue est chargé d'organiser cette journée de DiagnoForm®.

L'USAM CLERMONT Athlétisme se charge de réunir des bénévoles pour assurer l'accueil et pour assister les animateurs du DiagnoForm®

L'installation de la salle nécessitera environ 1 heure de préparation

Deux versions du DiagnoForm® sont prévues :

- Le DiagnoForm®actif : pour ceux qui ont une activité physique ou sportive régulière
- Le DiagnoForm®santé : pour ceux qui ne pratiquent pas régulièrement une activité physique.

Quels investissements nécessaires ?

- La préparation de la journée de la forme a nécessité des réunions de travail avec les partenaires santé et forme (4 réunions avec la Mutualité Française, 1 réunion avec EIPAS...)
- Les réunions préparatoires dans l'entreprise sont détaillées plus haut ainsi que le plan de communication.
- L'entreprise loue une salle de sport compatible avec la mise en place des épreuves de compétences physiques.
- La prestation de service DiagnoForm® comprend la mise à disposition du matériel, de plusieurs athlètes salariés pour encadrer les tests. Elle peut varier entre 1000 € et 5000 € selon la demande de l'entreprise



Quelles précautions ?

- Communiquer sur les termes « d'activité physique », de « forme », de « santé » et non sur le « sport », pour que les salariés non sportifs adhèrent au projet
- Sensibiliser les cadres en amont de la *Journée de la forme* sur l'intérêt de promouvoir l'activité physique régulière des salariés. Les salariés peuvent avoir peur d'être évalués, peur du regard des collègues ou de la hiérarchie. Il semble que de nombreux salariés n'ont pas osé demander à leurs chefs de service l'autorisation de participer. Une sensibilisation des cadres en amont peut contribuer à lever ces réticences.
- Faire une note interne aux responsables des services leur demandant de mettre en place dans leur service l'affiche qui leur a été transmise et de communiquer les informations auprès de leurs équipes.

Quels facteurs facilitants ?

- Le professionnalisme et le savoir faire organisationnel de la Ligue d'Auvergne d'Athlétisme.
- L'appui du conseiller technique régional d'athlétisme pour la mise en place du DiagnoForm®
- La forte motivation des élus et des responsables.
- L'entreprise a accordé deux heures sur le temps de travail à tous les salariés souhaitant participer avec l'accord du directeur du service et selon les nécessités du service.

Quels bénéfices pour l'entreprise et pour les salariés ?

- Les salariés étaient très satisfaits de la prestation offerte. Mais la plupart des participants étaient déjà actifs ou sportifs. L'intention initiale du projet était de toucher plus de sédentaires.
- En démontrant qu'elle est sensible à la santé et à la forme de ses agents, l'entreprise valorise son image.

Contacts

Gilles POYET, Président de l'USAM : gilles.poyet@laposte.net
 Marie France JEANNOT, vice présidente du l'USAM : mariefrance.jeannot@cegetel.net
 Ligue d'Auvergne d'Athlétisme : athle.auv@gmail.com

Points clés

- Solliciter des partenaires experts en santé et forme
- Communiquer sur les termes 'd'activité physique', de 'forme', de 'santé' et non sur le 'sport'
- Sensibiliser les cadres, en amont, sur l'intérêt de promouvoir l'activité physique régulière des salariés.

Le Pass'forme

Nouvelles activités physiques de loisir et de santé au club d'entreprise

L'entreprise témoin

Le club omnisports pour la Ville de Clermont-Ferrand

2500 salariés

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Clermont-Ferrand

1000 salariés

U.S.A.M. CLERMONT Athlétisme

Mise en place

La Journée de la forme était accompagnée du lancement de nouvelles activités physiques et de loisir au sein du club d'entreprise : le Pass'forme. Les 2 projets étant liés, ils ont été soumis simultanément aux responsables. Ce second projet a également été très apprécié des élus et directeurs concernés.

Le club d'entreprise propose les nouvelles activités suivantes :

- Marche nordique
- Remise en forme
- Condition physique (mouvements athlétique en salle)
- Accompagnement running en loisir

Ces activités sont proposées à raison de 2 séances par semaine. Elles ont lieu en salle ou en plein air. Les séances durent 1 à 2 heures.

Les salariés sont licenciés au club F.F.A. d'entreprise.

Si votre entreprise ne dispose pas d'un club affilié à la F.F.A., il faut s'adresser à la Ligue d'Athlétisme de votre région.

Ces activités physiques et de loisir sont encadrées par un Coach Athlé Santé diplômé.

Le Coach Athlé Santé organise l'accès aux installations sportives.

La communication sur ces nouvelles activités a été diffusée auprès des salariés à la fois par l'entreprise et par le club sportif d'entreprise.

Le Coach Athlé Santé

Un Coach Athlé Santé (CAS) est un éducateur sportif salarié qui a pour mission de proposer des créneaux loisir santé adaptés aux besoins et aux envies de chacun.

Il propose des contenus sur mesure, élabore des plans d'entraînement personnalisés, met en place des pratiques d'entretien de la forme et de développement des qualités physiques. Les Coaches Athlé Santé, brevetés d'État ou titulaires d'un diplôme universitaire STAPS.

Ils peuvent encadrer des séances d'entraînement organisées par le club d'entreprise :

- La marche nordique
- L'accompagnement running
- La condition physique
- La remise en forme

Quels investissements nécessaires ?

Les investissements sont supportés essentiellement par le club d'entreprise.

Investissement matériel

- Frais d'équipement : bâtons de marche (30 à 40 € la paire)
- Survêtement, tee-shirts aux couleurs de l'entreprise : ils sont fournis grâce au soutien de partenaires extérieurs privés.

Investissement par salarié

Pour 2 séances d'activité par semaine (hors vacances scolaires) l'investissement par adhérent Ville est de 109,50€ comprenant :

- Licence de la Ligue d'Athlétisme (21.50€)
- Adhésion au club USAM Clermont (28 €)
- Participation à la prestation du coach (60 €)

La coach fournit le matériel nécessaire pour les séances en salle.

Quels bénéfices pour l'entreprise et pour les salariés ?

Accès à une activité physique et de loisir dans le cadre professionnel.

Cette activité physique est encadrée par un professionnel diplômé qui propose des contenus sur mesure, élabore des plans d'entraînement personnalisés.

L'image de l'entreprise est valorisée



Quelles précautions ?

Initialement l'adhésion des salariés étant peu prévisible, la convention de prestation du Coach Athlé Santé peut être établie pour une dizaine de participants, à raison de 1 séance par semaine et sur une période test de quelques mois.

Quels facteurs facilitants ?

- L'existence préalable du club d'entreprise.
- Le club d'entreprise sollicite l'aide de partenaires financiers extérieurs pour supporter les frais d'équipement.
- Le lancement des nouvelles activités sportives coïncidait avec la Journée de la forme.

Contacts

Gilles POYET, Président de l'USAM : gilles.poyet@laposte.net

Marie France JEANNOT, vice présidente du l'USAM : mariefrance.jeannot@cegetel.net

Informations

Ligue d'Auvergne d'Athlétisme : <http://ligueauvergne.athle.com> - Mail : athle.auv@gmail.com

U.S.A.M. CLERMONT Athlétisme : www.usamclermont-athletisme.fr

Points clés

- Nécessité de licencier les adhérents activités Athlé santé loisirs à un club affilié à la F.F.A.
- Encadrement par un Coach Athlé Santé diplômé
- Prévoir une phase test pour tenir compte de l'adhésion progressive des salariés
- Possibilité de solliciter une prestation de service avec un club ouvert à l'Athlé santé loisirs (contacter la Ligue d'Auvergne d'Athlétisme)
- Communiquer largement en amont

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

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

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.

L'appui des fédérations sportives

Pourquoi affilier son association sportive à une fédération ?

Bénéficiaire d'une assurance

Responsabilité civile du Président et des élus
 Responsabilité individuelle pour l'activité sportive
 Couverture pour l'organisation de manifestations

Bénéficiaire des avantages des partenaires fédéraux

Accord SACEM pour l'utilisation de supports musicaux
 Réductions sur le matériel sportif
 Prêts de matériels
 Participer à des manifestation nationales et régionales à des conditions privilégiées.

Quelques fédérations sportives tournées vers l'entreprise

Fédération EPMM Sport pour tous

Elle met à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées :

- Activités gymniques d'entretien : cardio step, stretching et gym douce, renforcement musculaire, aquagym...
- Activités sportives et ludiques
- Activités de pleine nature randonnée pédestre, randonnée vélo, escalade, canoë-kayak, voile, ski, raid multisports...

Elle met à disposition des entreprises des formations et des programmes de prévention-santé poursuivant plusieurs objectifs :

- contribuer au développement de la condition physique
- promouvoir une hygiène de vie au quotidien
- donner des repères en terme de gestes et postures professionnels pour optimiser l'adaptation au poste de travail et prévenir les risques corporels.

Elle peut également former des référents dans l'entreprise qui auront la fonction d'animateurs-tuteurs.

La Fédération EPMM Sport pour tous propose d'évaluer la forme physique à partir de 4 tests (endurance cardio-vasculaire, souplesse, force musculaire, équilibre dynamique) donnant un indice de forme (IF) sur 100.

Le passeport forme permet de suivre l'évolution de sa condition physique.

Contacts :

Pierre Vazeilles, Conseiller Technique Régional : pierre.vazeilles@sportpourtous.fr

CREPMM Auvergne

Adresse : Le Vieux Puits 03430 Villefranche d'Allier

Mail : cr.auvergne@sportpourtous.org

Tel : 04 70 07 43 31

Pour en savoir plus : <http://www.sportpourtous.org>

Ligue d'Auvergne d'athlétisme

Un Coach Athlé Santé (CAS) est un éducateur sportif salarié qui a pour mission de proposer des créneaux d'athlétisme loisir santé adaptés aux besoins et aux envies de chacun.

Il propose des contenus sur mesure, élabore des plans d'entraînement personnalisés, met en place des pratiques d'entretien de la forme et de développement des qualités physiques.

Les Coaches Athlé-Santé, brevetés d'Etat ou titulaires d'un diplôme universitaire STAPS.

Ils peuvent encadrer des séances d'entraînement organisées par le club d'entreprise :

- La marche nordique
- L'accompagnement running
- La condition physique
- La remise en forme (pour reprendre une activité physique ou perdre du poids)

La fédération propose également aux entreprises des journées d'évaluation de la forme physique par une méthode ludique : le DiagnoForm©. Ces événements constituent un moyen efficace de promouvoir l'activité physique.

Contact : *Ligue d'Auvergne d'Athlétisme*, Stadium Jean-Pellez, 44 Rue Pasteur, 63170 Aubière

Mail : athle.auv@gmail.com

Tel : 04.73.26.63.30

Fédération Française de Basket Ball

La Fédération Française de Basket Ball a mis en place une formule dite « Basket en Entreprise », sous l'égide et à l'initiative des Comités Départementaux. Cette licence a été créée pour satisfaire les pratiquants qui pour des raisons sociales, temporelles ou autres, souhaitent évoluer dans une formule de championnat et/ou de compétition plus souple que celle mises en place traditionnellement, sans les contraintes traditionnelles de compétitions (horaires fixes, esprit purement compétitif, etc....). C'est dans cet esprit que le **Comité Départemental du Puy-de-Dôme** a décidé de reconduire, pour la 6^{ème} saison, et d'étoffer son « Championnat Entreprises » .

Tout regroupement de pratiquants licenciés, sous forme associative ou sans structure juridique, peut s'engager. L'entreprise désigne un correspondant. Le responsable de l'équipe s'engage à ce que chaque participant soit licencié auprès de la F.F.B.B. **La mixité est autorisée dans les équipes. Les équipes mixtes devront être signalées à l'engagement.**

Le Comité Départemental détermine le système de l'épreuve en fonction du nombre d'équipes engagées et le communique aux correspondants. Une date butoir par journée est communiquée par le Comité Départemental, date à laquelle toutes les rencontres doivent être jouées. L'équipe recevante confirme au club visiteur et au Comité Départemental la date retenue si possible 2 mois à l'avance.

L'objectif de ce championnat est d'être une épreuve conviviale et organisée avec le moins possible de contraintes. Le championnat est basé sur un esprit d'amitié et de respect entre les équipes et officiels.

Contact : *Ligue d'Auvergne de Basket-ball*, 5, place de Régensburg, 63000 Clermont-Ferrand

Tel : 04.73.29.70.70

Site internet : <http://www.basketauvergne.com>

Fédération Française du Sport d'Entreprise

Créée en 1952, l'Amicale des Clubs Corporatifs devient Fédération Française du Sport d'Entreprise en 2003. Elle a notamment pour objectifs :

- de favoriser la pratique sportive dans les associations créées au sein des entreprises, administrations et professions libérales,
- d'unir ces associations sportives par des liens amicaux et sportifs,
- de promouvoir l'idée du sport dans l'entreprise,

Elle fédère différents mouvements sportifs (Associations Nationales, Unions et Fédérations Sportives de Branches, Fédérations Sportives Déléгатaires).

Elle organise des jeux et challenges nationaux, régionaux, départementaux.

Elle est membre de la Fédération Européenne de Sport Entreprise.

Elle souhaite répondre à une demande croissante d'une pratique sportive d'entreprise moins contraignante, plus conviviale, orientée vers le loisir, la détente.

Contact :

mail : jean-paul.serre@banque-france.fr

tel : 04 73 17 41 61

Site internet : <http://www.ffse.fr>



Association EIPAS

Espace **I**nvestigation **P**révention **A**ccompagnement du **S**tress
Une mission : la prévention du stress au travail

Le Centre EIPAS Un centre spécialisé indépendant

Le Centre EIPAS, situé 16 E rue Gaultier de Biauzat à Clermont-Ferrand, propose aux personnes souffrant de stress au travail :

- suivi psychologique personnalisé
- ateliers collectifs :
 - Affirmation de soi
 - Relaxation et pleine conscience
 - Sophrologie

L'accompagnement psychologique est effectué par des psychologues spécialistes du travail et formés aux techniques cognitives et comportementales qui sont des techniques scientifiquement validées pour la prévention des effets délétères du stress et la gestion du stress au quotidien.

EIPAS, c'est aussi

- Des conférences gratuites
 - des conférences à destination des entreprises
 - un cycle de conférences sur *le sens du travail* avec le philosophe Christian Godin
- Des ateliers de sensibilisation à l'occasion d'événements grand public
 - Ateliers de *mesure de la variabilité cardiaque* avec un test vidéo ludique permettant de prendre conscience de l'impact du stress sur la santé.
- Un bulletin périodique
 - Le bulletin trimestriel *Mieux vivre au travail* informe les lecteurs sur les enjeux et l'actualité des risques psychosociaux et propose des méthodes d'amélioration validées.



Consultez www.eipas.org

Une exigence de qualité

- Une structure indépendante, de proximité, à taille humaine, flexible, adaptable
- Une expertise, des intervenant psychologues diplômés spécialistes du stress au travail
- Un conseil scientifique et technique



EIPAS au service des entreprises

Evaluer, prévenir, maîtriser les risques psychosociaux (RPS)

- Sensibilisations gratuites aux RPS
- Evaluation des RPS
- Accompagnements collectifs
- Formations

Formations intra et interentreprises

- Gestion du stress au travail
 - Gestion des émotions et affirmation de soi
 - Gestion du stress et management
 - Accompagner le changement dans l'entreprise
 - Faire face aux incivilités et agressions
 - Gestion des conflits
 - Manager les personnalités difficiles
 - Les risques psychosociaux dans le Document Unique
 - Adaptation à la retraite
 - Prise de parole en public
 - Optimiser sa récupération pour une meilleure adaptation aux horaires décalés ou postés
 - ...
- Les formations sont animées par des psychologues spécialistes du stress au travail.

EIPAS sarl est l'organisme de formation de l'association EIPAS
SIRET : 504 943 705 00013 - n° enregistrement : 83 63 03942 63



- juin 2012 -