

LE SPORT-SANTÉ EN ENTREPRISE

La FFEPGV (La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire) défend le sport en entreprise depuis près de 10 ans. Elle intervient dans les plus grandes sociétés françaises (EDF, SNCF...). Notre Fédération est persuadée des bénéfices de l'activité sportive pour les sociétés et leurs salariés. Nos offres de sport santé sont diversifiées afin de toucher tous les publics. Nos animateurs spécialement formés s'adaptent aux demandes et aux contraintes des salariés et des entreprises.

Le sport en entreprise : un plus pour vos salariés

Les bienfaits du sport pour les salariés sont connus depuis longtemps. Une pratique sportive régulière améliore leur santé et leur bien-être au travail. Elle favorise aussi la création du lien social. Leurs dépenses de santé diminuent tandis que leur espérance de vie augmente. Les employés ont tout intérêt à se lancer dans une activité sportive en entreprise.

...et pour votre entreprise - Démarche RSE

Les sociétés en retirent aussi de nombreux bénéfices : baisse de l'absentéisme, augmentation de la productivité, hausse de l'engagement des collaborateurs. En améliorant le bien-être des employés et la qualité de vie au travail, le sport en entreprise répond aussi aux enjeux de la RSE. Il devient par là un élément de la marque employeur.



Le Comité Départemental (CODEP) EPGV 69 s'engage auprès des entreprises

Nous défendons la Gymnastique Volontaire et le sport santé, une pratique du sport qui vise l'épanouissement personnel et social de tous. Il s'adresse à tous les publics, de tous les âges et de toute condition physique.

Nous intervenons sur tout le territoire du **Rhône** et de la **métropole de Lyon**.

Les animateurs EPGV donnent des cours sur votre lieu de travail

Nos animateurs, qualifiés et diplômés, sont formés spécifiquement au sport en entreprise. Leurs pratiques tiennent compte du poste de travail et des contraintes des salariés. Leurs horaires et le choix des locaux s'adaptent aux demandes des employés et de l'entreprise.

Quelles activités sportives pratiquer en entreprise?

Des pratiques Sport Santé destinées aux employés des entreprises

La mise en place de séances dans votre entreprise vous permet

- D'améliorer la qualité de vie au travail
- De prévenir les pathologies liées à la sédentarité
- De développer le bien être dans votre entreprise
- De diminuer ainsi l'absentéisme, les accidents de travail et le stress
- De prévenir les TMS (troubles musculo-squelettiques)



Des activités « cardio » pour se défouler :

Boxing Energy : Le Boxing Energy® fait appel à tous les muscles du corps. Il se base sur la dynamique de la boxe pieds-poings en y ajoutant le rythme entraînant de la chorégraphie.

Cross Training : Le Cross Training Sport Santé (CTSS) mêle différentes techniques de sports afin d'optimiser au maximum les bénéfices d'une pratique physique sur la santé.

Des activités « zen » pour se détendre :

Body zen : Cette activité physique, qui unit mouvement et musique, regroupe des techniques de la Gymnastique Suédoise avec différents exercices s'inspirant de multiples gymnastiques douces.

Pilates : Cette pratique sportive permet d'affiner la silhouette et de redresser la posture du corps grâce à des exercices de respiration, de gainage et renforcement des muscles profonds.

Stretching : Le Stretching est un sport qui favorise principalement le bien-être du corps en ciblant le travail de l'élasticité musculaire et de la souplesse des articulations.

Yoga : Le yoga renforce les capacités de concentration et permet d'apprécier le calme. Il chasse le stress et l'anxiété hors de l'esprit.

Des activités extérieures pour s'oxygéner :

Marche active : La marche active est une activité de pleine nature qui s'effectue à pied en suivant un itinéraire, balisé ou non, seul ou en groupe.

Marche nordique : Avec son rythme de marche dynamique, accentué par l'amplification des mouvements et la propulsion apportés par les bâtons, la Marche Nordique travaille sur l'ensemble des systèmes cardiovasculaire, respiratoire, métabolique et musculaire.

Bungy Pump : Le bungy pump est une activité se pratiquant avec des bâtons possédant des ressorts à leurs bas. Ceci permet de faire travailler le haut du corps durant la marche.

Et toute autre activité disponible sur demande.

Témoignage d'Estelle Lafaye

Professeure de yoga en entreprise

Grâce au sport en entreprise, une réelle solidarité s'installe entre les collègues. Les salariés peuvent utiliser les outils qu'ils développent durant les cours de sport en entreprise pour gérer leur stress au quotidien et cela leur permet de mieux vivre au travail.

Alors, pourquoi engager votre entreprise dans un programme Sport Santé ?

Le CODEP EPGV 69 est convaincu des bienfaits de la Gymnastique Volontaire et du sport santé pour tous les salariés. Ils répondent parfaitement aux enjeux du sport en entreprise : santé du personnel, bien-être au travail, RSE.

Mettre en place un programme sport santé est également un moyen de développer sa marque employeur : recrutement de nouveaux profils, fidélisation des salariés, image de la société. Il est aussi un excellent outil de dynamique de groupe et de renforcement de l'esprit d'équipe.



Nous contacter



Pierre-Marie TRICAUD



04 37 41 61 39 / 06 07 42 13 84



rhone-metropole-de-lyon@comite-epgv.fr / pierre-marie.tricaud@comite-epgv.fr



<https://www.sport-sante.fr/epgv-comite-departemental-rhone/actualites/sport-en-entreprise.html>



169 Av. Charles de Gaulle, 69160 Tassin-la-Demi-Lune

LE SPORT-SANTÉ EN ENTREPRISE LE DUO GAGNANT !

