



**BOUGEZ EN  
ENTREPRISE**



# Engagement Bougez en Entreprise

- Entreprise responsable et engagée pour le sport santé !
- C'est une démarche innovante qui accompagne les entreprises dans la promotion de l'activité physique et sportive au bénéfice de la santé des salariés.

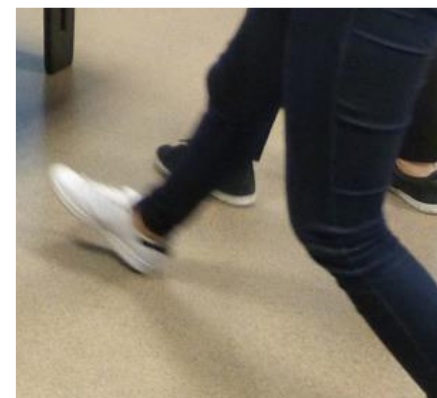
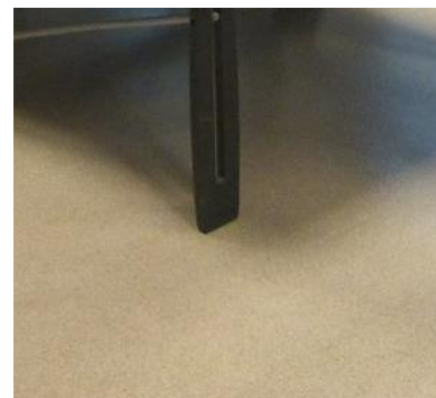
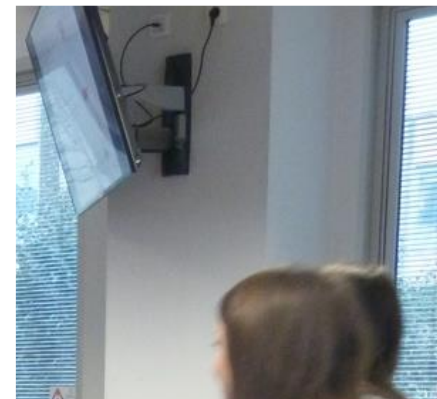
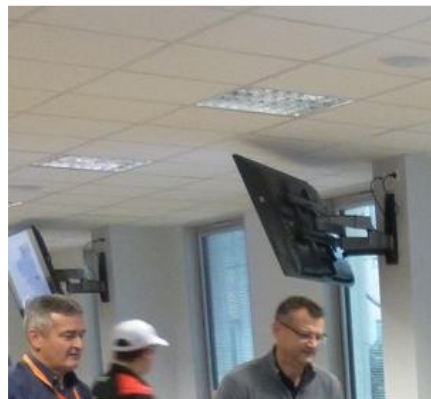
# Charte d'engagement

L'entreprise s'engage à :

- **Article 1** : Nommer un référent qui rend compte des actions engagées, qui échange régulièrement avec les co-pilotes du dispositif et qui participe aux formations,
- **Article 2** : S'approprier et utiliser le cadre, les outils et les conseils proposés dans le contexte de l'engagement, utiles à la mise en œuvre des actions,
- **Article 3** : Favoriser et soutenir la mise en place d'actions pertinentes, de façon à créer une réelle dynamique autour de la promotion des activités physiques et sportives,
- **Article 4** : Inciter les salariés à s'engager dans une démarche Sport et Santé,
- **Article 5** : Rendre lisible l'engagement de la structure en interne et en externe,
- **Article 6** : Afficher le logo sur l'ensemble des documents nécessitant sa présence. Il existe tout une procédure et des documents à fournir:
  - Le dossier de candidature,
  - La lettre d'engagement,
  - La charte d'engagement la feuille de route,
  - Le catalogue des actions,
- Si vous êtes intéressé par le dispositif, n'hésitez pas nous solliciter pour plus d'informations et pour recevoir les documents nécessaires.



# ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



# AIKIDO

- Qu'est-ce que c'est ?

L'aïkido est un art martial japonais fondé entre 1925 et 1969. L'Aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant. Il n'y a pas de combat, on est plutôt dans un concept de self défense.



- Comment le mettre en place ?

Pour pratiquer l'Aïkido, il suffit d'avoir une salle où disposer des tatamis au sol.

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

Très complet, cet art martial fait travailler la souplesse, l'agilité, le placement du corps, l'engagement des hanches, la rapidité, la musculature, l'endurance et le relâchement musculaire, qui permet la circulation du ki, l'énergie...

# HANDFIT

- Qu'est-ce que c'est ?

La fédération Française de Handball s'est engagée dans la construction et la proposition d'une offre de pratique de handball soucieuse de la santé des pratiquants.

- Comment le mettre en place ?

Cette activité nécessite une salle de réunion assez grande. Le matériel est fournit par la ligue de hand.



- Quels sont les bienfaits sport santé ?

Le handfit propose avant tout une logique d'activité à dominante psycho sociale ou l'on vient pratiquer une activité physique en groupe avec le souhait de son bien-être de sa santé mais dans une optique intergénérationnelle de partage , d'échange.

# PLANETO FOOT « JEU ONE-ONE »

- **Qu'est ce que c'est ?**

Le Planeto a été créé en Ariège, c'est un jeu à la base de football, c'est engageant physiquement, stratégique et super ludique.

Eclatez-vous à faire des reprises de volée, des ciseaux et des retournés... en multimode : Seul, en mode ONE-ONE, en mode TWO-TWO et jusqu'à 5 à 6 joueurs.

- **Comment le mettre en place ?**

A la fois sportif et ludique le jeu du One-One se pratique sur n'importe quelle surface plane et dégagée et s'adresse à un public de 6 à 99 ans. On met en place l'Apex One et la surface de jeu puis on joue, on s'amuse, on se dépense.



- **Quels sont les bien-faits sport-santé ?**

le mouvement et la mobilité dans ce jeu est important, aussi d'un premier niveau technique, il va falloir lire la lecture de trajectoire du ballon et du jeu pour des prises d'information et des prises de décision rapide afin de gagner des points.

Montez en difficulté pour les experts et pimentez vos parties en utilisant par exemple uniquement une surface de pied obligatoire puis en alternant les surfaces de pied (droite puis gauche et inversement) ou encore en mettant à l'épreuve votre pied faible, etc...

# TENNIS DE TABLE

- Qu'est-ce que c'est ?

Sport de raquette le plus pratiqué au monde, le tennis de table est idéal comme activité sportive en entreprise puisqu'il allie le sport, le plaisir et la convivialité.

- Comment le mettre en place ?

Il faut au moins deux tables, quelques séparations si la salle est grande. La ligue peut fournir des mini tables. Les séances peuvent s'organiser de plusieurs façons, sur des cycles d'interventions (5, 10, 15 séances) tout au long de l'année, sous la forme de tournois ponctuels et de journées promotionnelles.

D'autres organisations peuvent être envisagées à la demande.



- Quels sont les bienfaits sport santé ?

Nous pouvons ainsi aisément varier les difficultés, les intensités et les temps de jeu, pour que chacun puisse durant les interventions passer un moment de détente loin des préoccupations professionnelles tout en pratiquant une activité physique à son niveau, propice à l'amélioration de sa santé et de son bien-être.

Outre les bienfaits énoncés ci-dessus, le tennis de table améliore aussi la latéralité, la coordination, le sens tactique et la gestion du stress.



# HOCKEY SUR GAZON

- Qu'est-ce que c'est ?

Le hockey sur gazon est un sport collectif de balle mettant aux prises deux formations de onze joueurs équipés d'une crosse. Le hockey se joue avec une crosse, une balle, en compétition ou en loisir, de façon mixte.

- Comment le mettre en place?

Cette activité nécessite : une surface synthétique, un gymnase, une action sur une surface spécifique à Toulouse peut être envisagée.



- Quels sont les bienfaits sport santé ?

L'objectif de l'activité est de découvrir de manière ludique la pratique du hockey à travers des situations individuelles et collectives. Les progrès sont rapides et la découverte totale. La création d'une équipe pourra être un objectif. La rencontre d'autres équipes d'entreprise un aboutissement aux apprentissages : le hockey est un sport très riche et complet en terme de coordination et dissociation sollicitant l'ensemble des chaînes musculaires du corps humain.

# PARCOURS CŒUR SANTE

- Qu'est-ce que c'est ?

Cet atelier est animé par la Fédération Française de Cardiologie qui lutte contre les maladies cardio-vasculaire depuis 50 ans. Le parcours cœur santé sensibilise aux risques des maladies cardio-vasculaire. Il met l'accent sur une pratique physique pour préserver la santé du cœur. A travers des stands d'information, ils sont l'occasion pour tous les participants de s'informer et de rencontrer des professionnels de santé.



- Comment le mettre en place ?

Ce parcours se met en place en extérieur. Il ne nécessite pas de distance particulière. On peut l'adapter à tous types de structures. Les responsables de l'association se rendent sur place pour établir avec vous un parcours.

Il s'accompagne de stands d'information avec distributions de brochures et possibilités de prendre la tension en début et en fin de parcours.

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

Grâce à de la prévention, cet atelier permet de sensibiliser le personnel et aide à lutter contre le tabagisme, privilégier une alimentation variée et équilibrée, favoriser la pratique d'exercices physiques réguliers, surveiller le diabète et le cholestérol... De la documentation est distribuée pour renforcer les propos des professionnels de santé.

# FITNESS

- Qu'est-ce que c'est ?

Le fitness est une activité qui a vu le jour dans les années 60.

C'est un sport d'endurance qui permet l'amélioration du cardio.

Lorsque l'on parle de fitness nous pouvons faire référence à plusieurs activités de type remise en forme comme par exemple la zumba, le bodytaekwondo ou encore le step.



- Comment le mettre en place ?

L'animateur fournit le matériel nécessaire à l'activité. Il vous suffit d'avoir une salle à disposition. Il faut donc : une tenue souple près du corps permettant d'observer et de mieux corriger vos mouvements et postures.

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

Diminue les douleurs inhérentes aux mauvaises postures, renforce les muscles du plancher pelvien, renforce les articulations, travaille l'équilibre, assouplit le corps, améliore la respiration, soulage les douleurs chroniques du dos.

# WELNESS

- Qu'est ce que c'est ?

Le but de cette activité est l'amélioration de la qualité de vie. Elle peut intervenir également dans la prévention de maladies physiques ou mentales.

En définitive, le Wellness est une activité de santé globale. Une discipline bien connue que nous pouvons retrouver dans le Wellness : le Pilate.

- Comment le mettre en place ?

L'animateur fournit le matériel nécessaire à l'activité. Il vous suffit simplement d'avoir une salle à disposition. Il faut donc :

- Une tenue souple près du corps permet de mieux observer et corriger vos mouvements et postures,
- Une bouteille d'eau,
- Le matériel fourni par l'éducateur : tapis de sol, swiss ball...



- Quels sont les bienfaits sport santé ?

- Diminue les douleurs inhérentes aux mauvaises postures,
- Renforce les muscles du plancher pelvien,
- Renforce les articulations,
- Travaille l'équilibre,
- Assoupli le corps,
- Améliore la respiration,
- Soulage les douleurs chroniques du dos.

# MARCHE NORDIQUE

- Qu'est ce que c'est ?

La marche nordique aussi appelée « nordic walking » nous vient de Finlande. Cette marche dite rapide sollicite les chaînes musculaires de l'ensemble du corps. L'utilisation de bâtons les « nordic sticks » améliore l'équilibre général et permet d'alléger la pression exercée lors de marche sur les articulations en se propulsant en avant.

Ce sport santé de pleine nature a de nombreux bienfaits sur la santé physique et morale.



- Comment le mettre en place ?

La marche nordique se pratique en extérieur. Tout parc, base de loisir ou autre suffit pour pratiquer cette activité.

Elle nécessite : des bâtons spécifiques pour la marche et une tenue adaptée.

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

La marche Nordique combine de façon idéale les avantages du ski de fond et de la marche classique.

- Utilise 90 % des muscles du corps,
- Se muscler en douceur,
- Entretenir ses articulations,
- Perdre du poids,
- Se détendre et profiter de la nature.

# AVIRON

- Qu'est-ce que c'est ?

L'aviron fait partie de la famille des sports nautiques. Il consiste à propulser un bateau à l'aide de rames. L'aviron est un sport de vitesse et de glisse et demande un haut niveau d'endurance, de force, de travail en équipe, de ténacité mentale.

Les principes d'actions : s'équilibrer, se diriger, se propulser.

- Comment le mettre en place ?

Cette activité nécessite un bateau, des rames et/ou un rameur (pour l'aviron Indoor). Ce matériel est fourni par la ligue d'Aviron.

Pour l'aviron Indoor, il vous suffit d'une salle avec suffisamment d'espace.



- Quels sont les bienfaits sport santé?

- Limite les traumatismes ostéoarticulaires et musculo-tendineux,
- Mobiliser l'ensemble des groupes musculaires,
- Stimule les organes impliqués dans la vue, l'ouïe et le toucher,
- Améliore la condition physique en développant les systèmes cardiovasculaires et énergétiques,
- Améliore la psychomotricité : équilibre, coordination...

# TAEKWONDO

- Qu'est-ce que c'est ?

Le Taekwondo est un art martial de défense et un sport de combat. On peut proposer de la self-défense, de l'initiation au combat, un travail de coups de pieds sur cible de façon ludique et un renforcement musculaire et du stretching (abdos/fessiers).



- Comment le mettre en place ?

Le matériel sera fourni par les intervenants (cibles de frappe etc...).

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

- Travail de la condition physique, de la souplesse et du renforcement musculaire,
- Dépense énergétique, bien-être,
- Travail sur la personne (confiance en soi),
- « Dé foulement ».

# SELF DEFENSE

- Qu'est-ce que c'est ?

Lorsque la phase de prévention et de gestion de conflit n'est plus ou pas possible...qu'il y a passage à l'acte violent. Cette formation permet de se protéger ou de protéger un tiers, dans le cadre réglementaire. Ces formations ont aussi pour objectif de proposer des outils de prévention et de gestion de la violence et, faire de celle-ci un véritable outil de travail.

- Comment le mettre en place ?

Salle de sport ou local de détente d'environ 40m<sup>2</sup>, pas de besoin spécifique.

Cette formation sur la défense personnelle est accessible à tous les publics... Du particulier au professionnel, du débutant au confirmé, en passant de l'apprentissage au perfectionnement.



- Quels sont les bienfaits sport santé ?

- Prévenir des situations d'agressivité,
- Connaître les gestes élémentaires de base de défense personnelle,
- Diminuer leur sentiment d'insécurité,
- De se sentir mieux au travail, dans la vie de tous les jours, d'être rassuré.



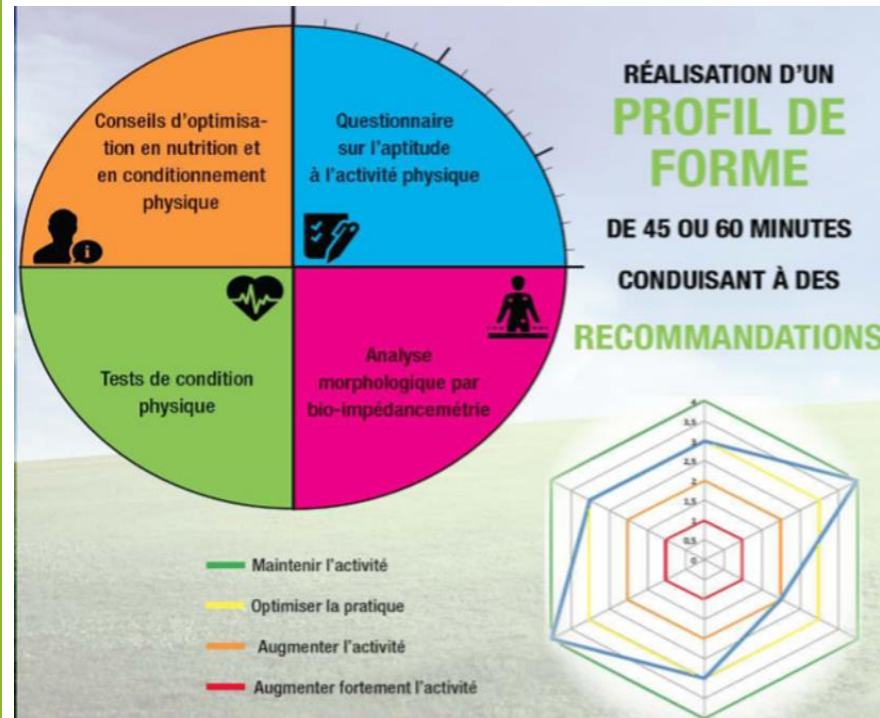
# BILAN FORME

- Qu'est ce que c'est ?

La bonne santé d'une entreprise dépend de la bonne condition physique des salariés qui est le fruit d'un équilibre entre la souplesse, la force et l'endurance.

Notre partenaire Panakeia utilise un bio-impédancemètre. C'est utilisé depuis les années 1960, cela permet de déterminer la composition corporelle humaine.

La bio-impédancemétrie consiste à faire passer à travers le corps un courant électrique alternatif de faible intensité. L'opposition des tissus au passage de ce courant est nommée : la bio-impédancemétrie. Le corps humain est composé de différents tissus (eau, graisse, muscle...) qui ont chacun une conductivité électrique propre, par exemple les tissus gras sont moins conducteurs que les tissus maigres, c'est donc en mesurant cette conductivité que l'on détermine la nature exacte des tissus et leur masse.



- Comment le mettre en place ?

Une salle de réunion suffit pour réaliser ce bilan, notre partenaire apporte le matériel nécessaire pour réaliser le bilan

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

1. Mieux connaître sa morphologie
2. Mieux travailler
3. Mieux atteindre ces objectifs
4. Mieux les conserver

L'analyse des mesures bio-impédancémétriques fournit des informations qui permettent de comprendre les effets des habitudes alimentaires et des programmes d'activités physiques et/ou sportives de chacun. Nous pourrions ainsi vous donner des conseils pour adapter au mieux vos activités et trouver un bon équilibre alimentaire.

# COACHING PERSONNALISE

- Qu'est-ce que c'est ?

Cet atelier est de type individuel et personnalisé. Au préalable, on réalise un questionnaire bilan qui permet de déterminer le profil sportif de la personne mais aussi de connaître ses habitudes (alimentaires, rythme de vie, environnement de travail...). Il estime également les contraintes physiques éventuelles à la pratique sportive.

A partir des réponses, on établit un bilan et un suivi avec la personne afin de répondre à ses attentes et améliorer sa condition physique mentale. Le tout dans un souci de bien-être et de qualité de vie au travail.

- Déroulement de l'activité :

Questionnaire : profil sportif, habitudes de vie (alimentation, sommeil...), antécédents médicaux pouvant impacter sur la pratique sportive, environnement de travail, objectifs à atteindre (bien-être, relaxation, remise en forme, perte de poids, renforcement musculaire, problématique de santé, objectifs sportif...)



- Le matériel nécessaire à l'activité

- Petit matériel sportif prévu par l'intervenant (tapis, swiss ball, élastiques),

- Tenue sportive pour les séances,

- Prévoir plusieurs créneaux horaires pour assurer un suivi

- Objectifs de l'atelier:

- Évaluer la condition physique de la personne et déterminer les objectifs à mettre en place,

- Le questionnaire est un premier constat, d'autres rendez-vous sont nécessaires pour assurer un suivi régulier et/ou donner des conseils,

- Personnaliser sur le sport et l'alimentation.

# ATELIER IN MOVE

- **Qu'est-ce que c'est ?**

Les espaces santé « In Move » sont des protocoles et des espaces d'activités physiques et de bien-être pour toutes les entreprises quelques soient leurs tailles et l'espace disponible. Ils existent 4 types d'espaces :

Le studio, la salle de réunion modulable, la salle de sport, l'espace sport extérieur.

Pour plus d'informations sur les types d'espaces, n'hésitez pas à nous contacter.

- **Objectifs :**

- Informer et renseigner les personnels quant à l'importance de la pratique d'une activité physique,
- Faire tester aux salariés un protocole d'exercices physiques de renforcement et de levées de tension,
- Leur remettre un dépliant avec un déroulé type d'exercice.



- **Comment le mettre en place ?**

Présence d'un intervenant Panakeia sur une zone espace santé « In Move » : zone de pratique légèrement isolée pour les salariés puissent tester les exercices proposés. Environ 20 minutes par groupe de 4 à 6 salariés.

- **Quels sont les bienfaits sport santé ?**

Les exercices proposés, ne génèrent pas de sudation et peuvent être pratiqués sans tenue particulière. Ils sont divisés en 3 catégories :

- Exercices de renforcement : permettent de renforcer les muscles de la zones travaillée,
- Exercices de levées de tension : permettent de libérer les tensions de la zone où s'installe une douleur physique ponctuelle ou durable,
- Exercices cumulant les deux actions.

# SEANCES DO IN - AUTOMASSAGES

- Qu'est-ce que c'est ?

Technique de relaxation et de tonification au travers d'exercices simples de frictions, de pressions et d'étirements qui permet de développer et d'améliorer l'énergie (le qi) qui donne vie et maintient la santé du corps.

- Comment le mettre en place ?

Point sur l'état général de forme de chaque salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance,

Exercices simples de frictions et étirements dans une ambiance conviviale, ludique et détendue,

Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenant Panakeia.

Durée de la séance :45min à 1h par groupe de 3 à 10 personnes.



- Quels sont les bienfaits sport santé ?

- Apprendre aux salariés de mieux gérer par eux-mêmes leur stress, à mobiliser leur énergie et à soulager leurs tensions musculaires,
- Optimiser le capital santé

# PREVENTION DES TMS – PREVENTION DU STRESS ET DE LA FATIGUE

- Qu'est-ce que c'est ?

Les APDE utilisent principalement des techniques douces et sont basées sur une individualisation du suivi. Alliées à des techniques de relaxation et de respiration, ces séances permettent d'agir de manière systémique.

- Quels sont les bienfaits sport santé ?
  - Réduction des tensions d'origine physique (ultra-spécialisation des gestes, mauvaises postures, maintien prolongé de la posture),
  - Réduction des risques d'origine psychique (stress, surcharge mentale, dépression, burn-out)

Durée de la séance : entre 1h et 1h30 par groupe de 3 à 10 personnes.



- Comment le mettre en place ?

- Point sur l'état général de forme de chaque salarié avant le début des exercices afin de personnaliser la séance,
- Travail de relaxation et de respiration,
- Travail avec des techniques douces sur les muscles profonds pour révéler les zones de faiblesse et retrouver son équilibre,
- Travail de tonification et d'assouplissement mobilisant également les muscles périphériques tout en renforçant les zones de faiblesse
- Retour au calme, échange entre salariés et/ou intervenant Panakeia.

# PETANQUE MOLLE

- Qu'est-ce que c'est ?

La ligue Occitanie du sport d'entreprise met à votre disposition des jeux de boules de pétanque molle.

- Comment le mettre en place ?

Il suffit d'avoir une grande salle au sein de l'entreprise. La matière de ces boules permet une utilisation tout terrain et surtout sans risque. Le principe est le même qu'un jeu de boule traditionnelle.



- Quels sont les bienfaits sport santé ?

Comme mentionné avant, la matière de ces boules est de type molle. Ainsi le principal atout réside dans la capacité à pratiquer cette activité sur à peu près toutes les surfaces possibles (carrelage, parquet, moquette etc.).

La mise en place étant assez simple, cette activité peut être très pratique pour des courtes pauses.

# TIR LASER

- Qu'est-ce que c'est ?

Le tir laser est un sport de visée pratiqué en individuel ou par équipe.

L'objectif est de tirer sur des cibles électroniques à l'aide d'une carabine à rayon laser.

Ce sport s'apparente au tir à la carabine, la différence se situe notamment au niveau matériel et de l'objectif de tir.



## Comment le mettre en place ?

Les tireurs doivent atteindre le plus rapidement possible les 5 cibles de la ciblérie avec le rayon laser de la carabine en un temps précis. Le tireur ayant atteint en premier les 5 cibles devenues lumineuses remporte la manche.

Le vainqueur de la manche est le tireur qui a atteint le plus de cibles en minimum de temps.

Une partie se déroule en 4 manches.

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

Le tir laser demande une grande concentration mais aussi de l'agilité. Il est très efficace pour recentrer une équipe lors d'un projet.

# DISC GOLF

- Qu'est-ce que c'est ?

Ce sport a été formalisé dans les années 70 aux Etats-Unis, il se joue comme au golf classique, mais au lieu de propulser une balle à l'aide d'un club pour effectuer des coups successifs, le joueur de disc golf lance un disque (frisbee) à la force du bras.

Cette discipline sportive est l'une des activités de loisirs qui connaît la plus forte croissance actuellement. En France le premier parcours de disc golf à vu le jour en 2002.

- Comment le mettre en place ?

Le discgolfeur lance son disque en direction de la cible : une corbeille ou panier métallique matérialisant le trou.

Les lancers consécutifs (drive, approche et putt) sont exécutés à partir du point de retombée des lancers précédents.

Le tour est terminé lorsque le joueur a réussi à lancer son disque dans la corbeille.



- Quels sont les bienfaits sport-santé ?

Le disc golf est un loisir pour tous, il fait parti de ces disciplines mobilisant toutes les parties du corps (bras, buste, jambes...) et nécessite une grande concentration et de la dextérité.

Ainsi le disc golf est une activité complète et idéale pour la maîtrise de soi et le contrôle de ses émotions.



# BADMINTON

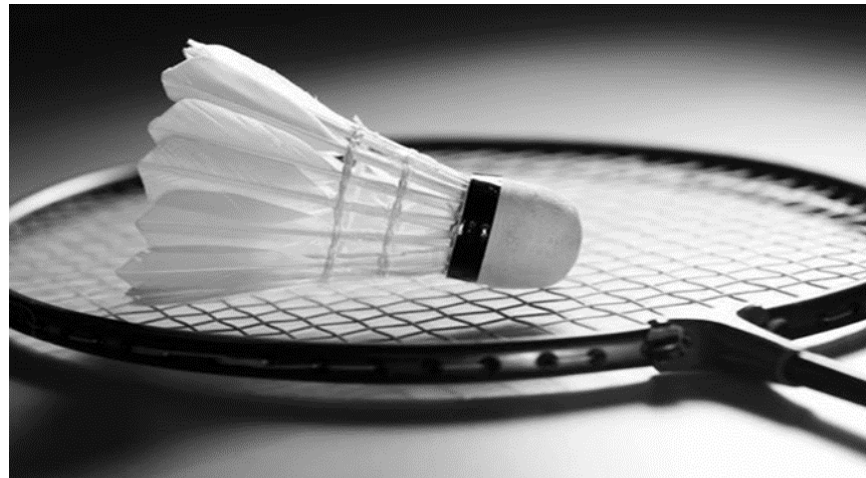
- Qu'est ce que c'est ?

Ce sport fait partie des plus pratiqués au monde et il est notamment un sport national dans de nombreux pays asiatiques.

Le Badminton est très souvent pratiqué en compétition mais également en loisirs de par sa convivialité et son accessibilité à un grand nombre de monde. En effet, ce sport de raquettes est très apprécié en France sur nos bords de plages où nous pouvons constater beaucoup de diversité dans les pratiquants de ce sport (homme, femmes, enfants, personnes âgées...).

- Comment le mettre en place ?

Le badminton ne nécessite que très peu de matériel : une salle dédiée à la pratique, une raquette et un volant.



- Quels sont les bienfaits sport-santé ?

Le badminton est un sport qui travaille la précision de l'individu et également son physique. Il permet également de renforcer les muscles fessiers grâce aux accélérations que la pratique demande ainsi que les muscles abdominaux et dorsaux.

Il améliore aussi l'endurance et il lutte contre l'obésité, le stress et l'anxiété.

# SPIKEBALL

- Qu'est ce que c'est ?

Ce sport est souvent comparé au volley et au tennis du fait que les participants doivent renvoyer la balle à l'adversaire pour marquer un point. Le Spikeball a été créé dans les années 80. Il peut se jouer en intérieur dans une salle suffisamment grande pour un petit trampoline ou en extérieur dans un parc.

- Comment le mettre en place ?

Il se joue à deux équipes de deux et il nécessite seulement un trampoline et un petit ballon.

Chaque équipe doit faire rebondir à son tour la balle sur le trampoline après trois touches maximum. Le point est marqué lorsque le ballon touche le sol.



- Quels sont les bienfaits sport-santé ?

Cette discipline travaille le sens stratégique de l'individu car il faut pouvoir être capable de mettre en difficulté son adversaire avec coups décisifs. Il sollicite également l'endurance dans la capacité à répéter les efforts durant toute la partie. Par conséquent il améliore le système cardiovasculaire.

# TEQBALL

- Qu'est ce que c'est ?

Le teqball est un nouveau sport mixant le football et le tennis de table. Ce sport permet le développement des capacités techniques et physiques des joueurs. Il se pratique sur une table incurvée qu'on appelle « Teqboard ». Il peut se pratiquer en un contre un ou en double.

Les règles imposent un service derrière une ligne prévue. La partie adverse doit renvoyer la balle avec un maximum de trois touches de balle. La teqboard permet aussi de faire du Teqvolley, du Qatchball, du Teqtennis ou du Teqpong.



- Comment le mettre en place ?

Pour pouvoir pratiquer le Teqball en entreprise, il est nécessaire d'avoir un espace assez grand pour contenir une table de Teqboard.

Le matériel sera fourni par notre partenaire.

- Quels sont les bienfaits sport-santé ?

Le teqball permet de travailler le côté physique du corps humain avec l'endurance. Mais il est aussi utile pour travailler la précision et la motricité de l'individu lors de la pratique du Teqball.

# WEXBALL

- Qu'est ce que c'est ?

Le Wexball est un sport récent, accessible à tous et qui peut se jouer aussi bien sur une surface terrestre qu'en milieu aquatique. Cette activité est très fédératrice et génère beaucoup de plaisir et de bonne humeur. Il sollicite l'adresse, la stratégie et la condition physique de l'être humain.

- Comment le mettre en place ?

Le principe du jeu est d'envoyer le ballon à l'adversaire, par l'intermédiaire d'un rebond obligatoire sur la planche ovale centrale (le Wex), de telle sorte que le ballon retombe dans le terrain opposé et d'empêcher l'adversaire d'effectuer cette même action.

## WEXBALL Aires de jeu

Dimensions totales : simple Long. 8 m larg. 6 m  
Double Long. 11 m larg. 7 m  
Triple : Long. 13 m larg. 7 m  
4/4 : Long. 15 m larg. 7 m



- Quels sont les bienfaits sport-santé ?

Cette activité allie plusieurs caractéristiques comme la finesse, l'adresse, la stratégie, l'esprit d'équipe, la stratégie et la coordination des mouvements. Le Wexball sollicite également votre condition physique et votre maîtrise mentale.

Il permet de muscler toutes les parties du corps, notamment les abdos-fessiers.

Pour les personnes ayant subi un traumatisme psychomoteur et les enfants en cours d'apprentissage, cette activité est recommandée.



# ATELIERS MIEUX-ETRE



# ATELIER MIEUX-ETRE

- Qu'est-ce que c'est ?

La Ligue Occitanie et son partenaire PANAKEIA vous propose des activités mieux-être au sein même de votre entreprise.

Il peut s'agir par exemple de massages (assis ou couchés, relaxants, shiatsu, ayurvédique, réflexologie, crânien...) sous forme de séance de 15 à 30 minutes.

Ou bien encore d'appareil mieux-être qui sont des appareils de massages passifs permettant une utilisation autonome et pouvant s'adapter dans tous types de structures.



- Comment le mettre en place ?

Ces activités peuvent s'adapter à vos besoins et à votre structure. Nos experts sont là pour vous conseiller et étudier vos demandes. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

- Quels sont les bienfaits pour la santé ?

Les conséquences sur la santé mentale sont multiples. Instaurer des activités mieux-être permet de lutter contre les risques psychosociaux en atténuant les facteurs liés au stress. Cela joue également un rôle sur la qualité de vie au travail.

# OSTÉOPATHIE

- Qu'est ce que c'est ?

L'ostéopathie est une méthode de soins qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures composant le corps humain.

Toute perte de mobilité des articulations, des muscles, des ligaments ou des viscères peut provoquer un déséquilibre de l'état de santé. L'ostéopathie est fondée sur la capacité du corps à s'auto-équilibrer et sur une connaissance approfondie de l'anatomie.

- Comment le mettre en place ?

Une séance peut durer entre 15 et 45 minutes. Elle est animée par un professionnel reconnu par un diplôme en ostéopathie. Vous pouvez décider du moment et de la durée de ces interventions (pendant la pause...).



- Quels sont les bienfaits pour la santé ?

L'ostéopathie améliore la qualité de vie au travail en agissant sur les troubles musculosquelettiques. A l'écoute de ces affections musculaires ou articulaires liées aux conditions de travail, l'ostéopathie utilise une méthode de soins qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité qui peuvent affecter l'ensemble des structures composant le corps humain. Elle propose une réponse thérapeutique pour les patients souffrant des symptômes liés au stress.

# ATELIER DIETETIQUE

- Qu'est-ce que c'est ?

Animé par un professionnel de la diététique et de la nutrition, cet atelier peut se décliner sous plusieurs formes. Les thématiques peuvent s'adapter en fonction de vos besoins et de vos demandes. Vous pouvez y retrouver des animations, des distributions de brochures, des dégustations etc...

Voici quelques thématiques qui peuvent être proposées : l'alimentation du sportif, l'équilibre alimentaire, le surpoids...

Nous pouvons également proposer un suivi personnalisé sous forme d'interventions ponctuelles ou durables.



- Comment le mettre en place ?

Nous pouvons déterminer ensemble quelle thématique vous souhaitez aborder et sous quelle forme vous voulez mettre en place l'atelier. La durée peut varier, il peut s'agir d'une intervention unique, comme d'une animation durable. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements. La Ligue Occitanie travaille avec un réseau de professionnels qualifiés pouvant répondre à vos besoins.

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

L'alimentation nous concerne tous et chacun d'entre nous se pose des questions. Nous ne mesurons pas tout l'impact que l'alimentation peut avoir sur notre forme et notre santé. Ces ateliers sont un excellent moyen de pouvoir échanger, partager et découvrir des astuces diététiques qui pourront nous aider quant à nos choix alimentaires.



# BILAN ALIMENTAIRE

- Qu'est ce que c'est ?

Tout le monde s'accorde à dire que bien se nourrir est une chose importante, mais que faut-il faire pour s'assurer une bonne santé ? A-t-on vraiment besoin de « 5 fruits et légumes par jour » ? Les fruits, avant ou après le repas ? Les protéines, végétales ou animales ? Les graisses, indispensables ou à proscrire ?

Parce que l'alimentation est au centre de notre santé et de notre bien être, mais qu'il est difficile d'y voir clair, les conseils adaptés et personnalisés d'un professionnel aideront à faire le point.



- Déroulement :

Durant une séance individuelle de 45 minutes, un intervenant se propose de faire le point sur vos habitudes alimentaires et le contenu de vos assiette.

A la suite d'un petit entretien qui lui permettra de mieux vous connaître, l'intervenant vous donnera des conseils, adaptés à votre âge, votre mode de vie, vos besoins.



# EVENEMENT INTRA/INTER ENTREPRISE



# EVENEMENT INTRA/INTER ENTREPRISE

- **Compétitions sportives régulières :**
  - Les trophées : Participer à des rencontres sportives régulières toute l'année en représentant son entreprise.
  - Les Lauriers du sport : Challenge multisport tout au long de l'année.
- **Compétitions sportives ponctuelles:**
  - Challenges régionaux, tournois et autres événements compétitifs : participer à un tournoi/challenge inter-entreprises.
  - Les événements sportifs « grand public » avec un classement spécifique entreprise.



- **Compétitions sportives nationales ou internationales :**
  - Les challenges nationaux : Une compétition sportive interne sur plusieurs jours,
  - Les jeux nationaux, européens et mondiaux du sport d'entreprise : représenter son entreprise et son pays (image attractivité, réseau, convivialité et sportivité).
- **Rassemblements sportifs non compétitifs :**
  - La course de la diversité : Valoriser la diversité en entreprise par le biais du sport
  - Rencontres et afterworks sportifs.
- **La pratique sportive régulière, mutualisée sur son territoire :**
  - Mutualiser l'offre sportive pour des entreprises travaillant à proximité, sur une même zone d'activité.

# EVENEMENT INTRA/INTER ENTREPRISE

- Qu'est ce que c'est ?

La Ligue Occitanie du sport d'entreprise se propose d'organiser au sein de votre établissement, un événement « découverte » de différents ateliers sport santé que la Ligue peut proposer.

Ce type d'événement peut être efficace pour sensibiliser les membres de l'entreprise sur les bienfaits que l'activité physique peut engendrer sur l'individu au travail.



N'hésitez pas à prendre contact avec la ligue pour avoir plus d'information sur ces événements.

# CONFERENCE SPORT SANTE

- **Qu'est-ce que c'est ?**

La Ligue Occitanie du Sport d'entreprise vous propose de mettre en place des conférences sur le sport et la santé au sein de votre structure. Il est possible de vous construire des conférences sur mesure en fonction de vos besoins. Voici quelques exemples que nous pouvons proposer : les outils du sport de haut niveau à l'aide du monde de l'entreprise, le coaching d'équipe, la préparation mentale, le sport santé au travail, hygiène de vie, diététique et prévention des addictions.



- **Comment le mettre en place ?**

Vous pouvez choisir le format et la durée de la conférence. Il peut s'agir de conférence ponctuelle lors d'une journée sportive par exemple. Nous travaillerons en collaboration avec vous pour proposer la ou les conférences qui répondront à vos attentes. La seule contrainte consiste à disposer d'une salle pouvant accueillir un certain nombre de personnes et capable de diffuser du contenu multimédia.

- **Quels sont les bienfaits sport santé ?**

Ces conférences peuvent être d'excellents outils pour la prévention, la sensibilisation, la performance et la qualité de vie au travail.

Ces conférences sont animées par des intervenants professionnels et de qualité provenant du milieu sportif ou de la santé.



# OPTIMISATION DU POSTE DE TRAVAIL



# FITNESS AU TRAVAIL

- Qu'est-ce que c'est ?

Nous pouvons vous procurer du matériel fitness adapté pour le bureau. Nous disposons de différents type de matériel qui propose une assise ergonomique permettant de s'activer en travaillant (ex : vélo avec bureau intégré). Mais c'est aussi des bureaux adaptés pour permettre une posture optimale.

- Comment le mettre en place ?

Contactez-nous pour recevoir le détail du matériel. Nous pouvons également nous adapter en fonction de votre demande.

Nous pouvons nous déplacer dans votre structure pour étudier les besoins en fonction des espaces de travail et ainsi trouver la meilleure solution à vos problématiques.



- Quels sont les bienfaits sport santé ?

Des études récentes ont montré l'importance d'éviter un mode de vie sédentaire pour réduire le risque de maladie contre le diabète, l'obésité, les problèmes cardiaques, douleurs lombaires.

Resté assis pendant une longue période peu avoir un effet très négatif sur le corps. Activer ses muscles et son métabolisme de temps à autre en se levant ou en pratiquant une activité physique est très bénéfique pour la santé.

# ASSISE ERGO DYNAMIQUE

- Qu'est ce que c'est ?

Assise ergonomique de bureau de la marque Satisform. Cela permet une mobilisation active lente du bassin et de la colonne vertébrale. Cette assise permet de lutter contre les troubles musculosquelettiques du rachis par diminution des tensions dorso-lombaires.

- Comment le mettre en place ?

Vous pouvez utiliser l'assise lorsque vous êtes à votre bureau à la place de votre siège actuel.



- Quels sont les bienfaits sport santé ?

- Diminution des contraintes vertébrales : le mouvement entraîne une diminution de pression articulaire vertébrale par changement d'appui,
- Diminution des tensions musculaires,
- Antistress antalgique par sécrétions d'endorphines engendrées par des mouvements doux alternés,
- Bien-être immédiat,
- Augmentation de l'activité cérébrale par le mouvement.



# ASSISE DYNAMIQUE

- Qu'est ce que c'est ?

Assise dynamique pour bureau , salle de réunion ou salle de pause... Elle est constituée de 2 dômes remplis d'une quantité équivalente d'air et séparés par une colonne centrale. Elle agit par mobilisation active lente et alternative du bassin et de la colonne vertébrale.

Elle permet de lutter contre les troubles musculosquelettiques du rachis part diminution des tensions dorso-lombaires.

- Comment le mettre en place ?

Vous pouvez l'utiliser lors d'une réunion entre collègue autour d'une table ou à la place d'une chaise pour votre bureau.



- Quels sont les bienfaits sport santé ?

- Diminution des contraintes vertébrales,
- Diminution des tensions musculaires :
- L'alternance contractions/relâchement des muscles para vertébraux entraîne une détente musculaire,
- Anti-stress antalgique par sécrétions d'endorphines engendrés par les mouvements doux alternés,
- Mieux-être immédiat,
- Augmentation de l'activité cérébrale par le mouvement .

# COUSSIN ERGO-DYNAMIQUE

- Qu'est ce que c'est ?

Coussin ergo-dynamique qui agit par mobilisation active lente en alternative du bassin et de la colonne vertébrale. Il permet de lutter contre les troubles musculosquelettiques du rachis par diminution des tensions dorso-lombaires.

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

- Correction de la position assise : tenue droite
- Oscillation naturelle du corps (provoquée entre autres par la respiration) non bloquée : le dos se muscle et la colonne vertébrale se stabilise dans une position ergonomique
- Diminution des contraintes vertébrales
- Diminution des tensions musculaires



- Caractéristiques techniques

- Dimensions : 35x25 cm
- Livré avec guide d'exercices et pompe
- Disponible en rouge, bleu, noir.
- Housse disponibles de coloris variés
- Prix hors livraison : 30,75 euros HT
- Lot de 10 : 276,75 euros HT
- Posologie : au quotidien

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations



# FORMATIONS



# FORMATIONS

- Qu'est-ce que c'est ?

Nous vous proposons des programmes de formation construits en fonction des besoins et attentes de votre organisation. Nous veillons à rester à votre écoute et disponibles pour vous donner les informations nécessaires pendant et à l'issue de votre formation. Nos formations s'appuient sur un réseau de formateurs sélectionnés pour leur expertise et leur pédagogie dans leur domaine d'intervention.



- Comment le mettre en place ?

Si vous êtes intéressé par cette offre, vous pouvez demander notre guide de formation et choisir celle qui correspond à vos besoins. Pour la plupart, elles s'effectuent sur une journée complète.

Ces formations répondent aux objectifs suivants : sport et/ou activités physiques, bien-être et santé des salariés, cohésion, performance, prévention et accompagnement.

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

Ces formations vous donnent les outils nécessaires pour intégrer la pratique d'activités physiques et sportives dans le cadre professionnels comme un véritable facteur de santé, de cohésion et de performance. Elles s'articulent autour de 3 thématiques: l'emploi ; le sport et la santé.

# Formation CAPE

- Qu'est-ce que c'est ?

Cette formation vous permet d'intervenir auprès des entreprises qui sollicitent la FFSE pour répondre à une demande d'organisation d'activités physiques.

Pour s'inscrire, il faut être titulaire d'un diplôme délivré par l'Etat permettant d'exercer en autonomie et être titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif en cours de validité

- Comment le mettre en place ?

La formation dure 35h réparties dans une session de 14 jours de formation ouvertes à distance asynchrone. Cette durée de formation comprend les productions personnelles à réaliser et les échanges personnalisés et collectifs avec les formateurs.



- Quels sont les effets sport santé ?

En réalisant cette formation au sein de la FFSE, vous aurez une formation certifiante, qui vous permettra d'encadrer des ateliers sportifs en entreprises. Vous aurez donc le statut « coachs certifiés FFSE ».

# Certificat d'aptitude à la mise en œuvre de l'éveil musculaire en entreprise

- Qu'est-ce que c'est ?

Ce certificat a pour but d'amener le salarié à être capable de prendre en main une séance collective d'éveil musculaire au sein de son entreprise. La formation vise à développer les savoirs, savoir-faire et savoir-être du salarié dans la conduite d'un éveil musculaire et notamment :

- Utiliser l'activité physique et sportive dans la préparation de la prise de poste
- Restituer le contenu d'une séance d'éveil musculaire en toute sécurité
- Respecter les limites d'un référent d'éveil musculaire
- Adopter les gestes et postures de base les plus adaptés sur le lieu de travail pour conserver son capital santé,
- Savoir récupérer



- Comment le mettre en place ?

La formation est organisée sur jours (soit 14 heures). Elle est précédée d'une évaluation sur site d'une demi-journée soit 3h30 d'identification des mouvements effectués et postures tenues sur les postes de travail, de présentation de la formation et du positionnement des stagiaires.

- Quels sont les bienfaits sport santé ?

La méthode pédagogique pour cette formation repose sur les 4 composantes :

- Partage : apport de connaissance (mise en situation, jeu de rôle, analyse de situation, partage d'expérience), vidéo, diaporama, mise en situation par l'activité physique
- Créativité: faire émerger des idées
- Processus : apporter un protocole de mise en œuvre
- Autonomie: transfert des compétences.

Laurent TARIN

Président

06.22.59.00.27

[ltarin@ffse-occitanie.fr](mailto:ltarin@ffse-occitanie.fr)

Laure ASSORICHIPY

Conseillère technique fédérale

06.13.35.41.56

[ligueoccitanie@ffse.fr](mailto:ligueoccitanie@ffse.fr)