

SPORT AU TRAVAIL



Manque d'association sportive à proximité, horaires décalés, allongement des temps de déplacement entre son domicile et son lieu de travail, contraintes familiales et personnelles : autant d'éléments qui ne favorisent pas la pratique physique et sportive des « actifs ».

C'est pourquoi, parallèlement à l'offre sportive de ses 9 000 associations, l'UFOLEP propose aujourd'hui des modes de pratique sur le lieu de travail des salariés, que ce soit au sein de leur entreprise (y compris les PME et TPE), de la collectivité territoriale ou de l'association employeur. Cette offre peut notamment être proposée par l'intermédiaire du comité d'entreprise. Elles s'adresse également aux centres de formation ou aux structures d'aide à la recherche d'emploi.

Les buts affichés d'une telle démarche sont le **bien-être au travail**, l'**entretien physique**, l'**amélioration du capital-santé** et de la **confiance en soi**, la **recherche de lien social** et le **développement des compétences**. Autant d'éléments susceptibles d'avoir aussi des effets positifs sur l'atmosphère de travail et la cohésion d'équipe.

Les envies et besoins repérés

Des bénéfiques pour les salariés et pour l'entreprise :

> **Bien-être et qualité de vie** : amélioration de la santé, du moral, développement de la confiance en soi, réduction du stress et de l'anxiété...

↳ amélioration de la concentration et de la qualité du travail.

> **Forme physique** : entretien des appareils respiratoire et cardio-vasculaire, contrôle de la masse corporelle, réduction des troubles musculo-squelettiques, limitation des risques de maladies chroniques, (moindre) fatigue...

↳ réduction de l'absentéisme et des accidents de travail.

> **Lien social et cohésion interne** : partage d'une activité entre salariés, échanges intergénérationnels, amélioration des relations au travail...

↳ amélioration des rapports sociaux, du travail en équipe, de la cohésion au sein de la structure.

Organiser la pratique d'activités physiques sur le lieu du travail contribue au dynamisme, à l'attractivité de la structure, du territoire et fidélise les salariés.

Des pratiques adaptées à vos souhaits

En tous lieux : dans vos locaux, en plein air, en gymnase, ...

En tous temps : pendant la pause méridienne, avant ou après le travail, ou lors de journées dédiées.

Des activités diverses et pouvant varier dans l'année :

> **Activités d'entretien** (gymnastique d'entretien, danse, fitness, pilate, renforcement musculaire...);

> **Activités de bien-être** (taï chi, sophrologie, yoga...);

> **Activités « innovantes »** (disc golf, torball, bumball, tchoukball, kin-ball...);

> **Activités en extérieur** (marche nordique, jeux d'orientation, roller, tir à l'arc et sarbacane, randonnée pédestre, VTT...);

> **Activités de coopération** (badminton, hockey, ultimate...);

> **Activités de challenge et de défi** (épreuves combinées, courses à thème...).



Des services à la carte

> prêt de matériel ;

> tests d'évaluation de la condition physique des membres de votre structure ;

> participation aux événements UFOLEP : tournois découverte, journées à thème, épreuves ouvertes ;

> organisation de rassemblements sportifs : challenges au sein de la structure ou communs à plusieurs d'entre elles, raids multisports, sorties sports de nature (canoë, escalade...);

> informations sur le réseau d'associations sportives Ufolep pour les personnes souhaitant prolonger ou approfondir leur pratique ;

> aide à la recherche et à la mutualisation de lieux de pratique (stades, gymnases, plein air) ;

> outils pratiques qui favorisent l'émulation (applications smartphone, en ligne, podomètre, passeport santé)

> accompagnement technique pour la création d'une association sportive au sein de la structure ;

> organisation de séminaires et de temps d'informations thématiques (sport santé, sport seniors, sport et développement durable...).

Nos dispositifs sont variés et s'adaptent à la fois aux besoins des personnes ou aux souhaits de la structure.

Les animations proposées

Ponctuelles
(initiations,
événementiels)

Régulières

Multisports ou
Mono-activité

