



BIEN PLUS  
QUE DU SPORT !

LIGUE  
NORMANDIE



LIGUE NORMANDIE DU SPORT D'ENTREPRISE

[www.ffsenormandie.fr](http://www.ffsenormandie.fr)



# NOS POINTS FORTS

## SPORT SANTÉ / QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

La Ligue Normandie du Sport d'Entreprise accompagne les entreprises, les collectivités et les associations normandes dans la mise en place d'activités physiques et sportives, au bénéfice de la santé, du bien-être et de la cohésion de tous les salariés : hommes et femmes, de tous âges et de toute condition sociale, y compris le public handicapé.

L'activité physique et sportive (APS) est un atout majeur pour lutter contre la sédentarité, créer du lien social et prévenir les risques professionnels tels que l'anxiété et les troubles musculosquelettiques.

## NOTRE PROCESSUS D'INTERVENTION

- **Diagnostic** pour identifier les besoins et les attentes des collaborateurs, les freins à la mise en place d'activités physiques, le taux de sédentarité... (en association avec l'Université de Caen Normandie)
- **Prestation sur mesure** : activités physiques et sportives ludiques, originales et de cohésion, adaptées à tous les niveaux grâce à notre réseau d'éducateurs diplômés. Ateliers prévention et QVCT (qualité de vie et des conditions de travail) grâce à notre réseau d'experts.
- **Evaluation** des retombées du dispositif sur la santé des collaborateurs. Réajustement du cadre d'intervention.



## LES BIENFAITS DU SPORT D'ENTREPRISE

La pratique d'une activité physique et sportive régulière et adaptée permet de lutter contre la sédentarité, les risques psychosociaux et les maladies professionnelles.

Les troubles musculosquelettiques ne sont pas une fatalité !

L'activité physique favorise l'épanouissement, la cohésion, le sentiment d'appartenance et la convivialité.



### CHIFFRES CLES

Sources : Santé publique France 2020 / Baromètre 2023 du sport d'entreprise par CSA, ASO, Harmonie Mutuelle / Commission des affaires sociales Assurance Maladie Risques professionnels 2022

**80 %**

des salariés ont une activité sédentaire au travail

**87 %**

des salariés estiment qu'une structure qui propose une offre sportive est une entreprise qui veille au bien-être de ses salariés

**Plus de 80 %**

des salariés souhaitent pratiquer une activité physique en entreprise

**79 %**

des salariés perçoivent le sport comme un facteur d'attractivité : une entreprise dans laquelle on a envie de travailler

**30 %**

des maladies professionnelles sont évitables par une pratique régulière et adaptée d'APS

**100 %**

Le pourcentage des décideurs satisfaits d'avoir mis en place des APS dans leur structure

# NOTRE OFFRE

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

- **Semaine du bien-être** pour découvrir plusieurs activités physiques, au choix parmi : sophrologie, renforcement musculaire, yoga, cardio training, pilates, etc...
- **APS régulières** adaptées aux besoins et attentes de vos collaborateurs.
- **Challenges sportifs** : tir à la carabine laser, épreuves Koh Lanta, tir à l'arc, tchoukball, vélo smoothies, etc...



- **Plat'Forme Harmonie Mutuelle** : service interentreprises d'APS sur le temps du midi à Colombelles et Caen. Créée avec notre partenaire santé Harmonie Mutuelle, la Plat'Forme propose 10 créneaux hebdomadaires dans les infrastructures de la ville de Colombelles, du CSCS Léo Lagrange et du Dôme de Caen.

Pour plus d'informations : [platformehm@outlook.com](mailto:platformehm@outlook.com)

La pratique est encadrée par des coachs diplômés et par la licence FFSE qui assure en responsabilité civile et individuelle accident.

## QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL



- **Éveil musculaire** : échauffement pour prévenir certains troubles liés à son activité professionnelle. Démarche adaptée à tous les métiers et accessible pour tous.
- **Prévention** : atelier sur les APS comme outil de la QVCT, APS en prévention des troubles musculosquelettiques, atelier gestes et postures.
- **Compétences Psychosociales (CPS)** : atelier interactif centré sur le développement des compétences psychosociales, la communication interpersonnelle et la gestion du stress.
- **Formations** : réfèrent éveil musculaire, coach d'activités physiques en entreprises, gestes et postures, utilisation en autonomie de la salle de musculation, etc...

## INSERTION PAR LE SPORT

Grâce à notre réseau et notre compréhension des enjeux RSE (responsabilité sociétale des entreprises), la ligue développe l'insertion par le sport pour les publics fragiles.

- **Préformation SESAME** aux métiers de l'encadrement dans le sport et l'animation. Accompagnement pour les jeunes des quartiers prioritaires des villes.
- **Journée Dynamique de l'Insertion** : rencontre entre demandeurs d'emplois et employeurs autour de la pratique d'activités physiques et sportives de cohésion.





## ILS NOUS FONT CONFIANCE



Délégation régionale académique  
à la jeunesse, à l'engagement  
et aux sports



ob'do

« FAITES DU SPORT D'ENTREPRISE  
UN LEVIER EFFICACE DE SANTÉ, DE BIEN-  
ÊTRE ET DE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL »



**Ligue Normandie du Sport d'Entreprise**

Maison Départementale des Sports du Calvados  
5 rue guyon de guercheville  
14200 Hérouville Saint Clair  
liguenormandie@ffse.fr

[www.ffsenormandie.fr](http://www.ffsenormandie.fr)

