

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