



# GUIDE FORMATION

## 2015-2016



**EMPLOI**

**SPORT**

**SANTÉ**

# ACCOMPAGNER L'ENTREPRISE

*Didier BESSEYRE, PRESIDENT FFSE*



C'est avec un très grand plaisir que je vous présente ce premier guide de formation de la FFSE, qui couvre les années 2015/2016.

En effet, dès ma prise de fonction, j'ai souhaité que ma fédération se dote d'un organisme de formation, ce qui est aujourd'hui chose faite, puis qu'une offre spécifique soit élaborée, afin de proposer aux entreprises des outils leur permettant d'intégrer pleinement la pratique d'activités physiques et sportives dans le cadre professionnel comme un véritable facteur de santé, de cohésion, de performance.

Car le sport autour du travail est devenu, de nos jours, bien plus qu'une option valorisante pour les organisations, c'est un réel enjeu de management ainsi qu'un puissant levier de transformation de la relation des salariés avec leur entreprise.

La FFSE, dans le cadre de sa mission de service public, entend devenir un acteur reconnu pour accompagner l'entreprise dans l'appropriation de cet enjeu.  
« Bien plus que du sport ! », telle est notre devise.

**Puisse notre offre de formation y contribuer !**

# PROPOSER DES FORMATIONS SUR MESURE

*Frédéric DELANNOY, DTN FFSE*

Sport et/ou activités physiques ? Objectif de bien-être et santé des salariés et/ou de cohésion et de performance ?  
Prévention et/ou accompagnement ?

Parce que les demandes des entreprises (de tout employeur) qui veulent développer la pratique d'activités physiques et sportives sont le plus souvent exprimées de façon partielle et ne rendent pas compte des attentes véritables, la FFSE a élaboré une offre de formation organisée autour de 3 grands thèmes –emploi/sport/santé – et orientée en direction de 6 publics –salariés/managers/éducateurs sportifs/bénévoles/médecins du travail/élu(e)s locaux.



Ainsi, il est plus aisé pour chaque entreprise de choisir précisément les formations répondant à ses besoins propres, et de construire la solution la plus efficace possible.

J'ajoute que le format des modules, volontairement court (1 à 2 jours maximum), favorise une conciliation souple entre temps de formation et temps sur poste de travail.

Pour mettre en œuvre ces modules, la FFSE a mobilisé un réseau de professionnels spécialisés dans les différents domaines, en outre tous familiarisés aux spécificités du monde de l'entreprise et de l'emploi.

**J'espère que cette offre répondra pleinement à vos attentes.**



# NOTRE ENGAGEMENT QUALITE

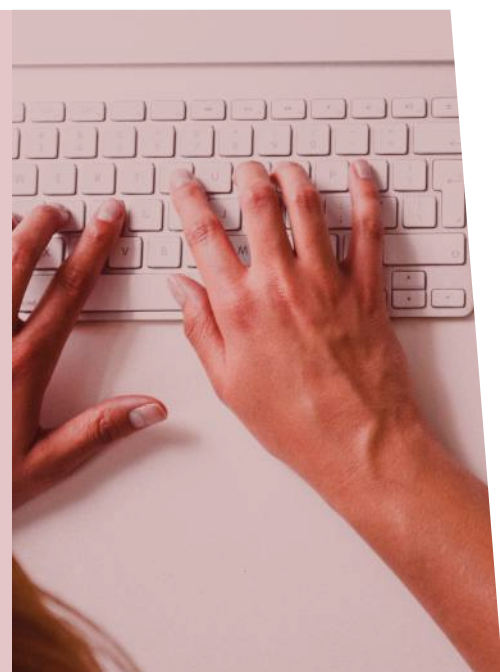
Nous vous proposons des programmes de formation construits en fonction des besoins et attentes de votre organisation.

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.

Nous nous efforçons de vous proposer un accueil personnalisé, dans un cadre convivial avec des supports pédagogiques de qualité.

Nous nous engageons à améliorer en permanence nos méthodes et outils pédagogiques en fonction des besoins de nos stagiaires et des entreprises.



# NOTRE OFFRE PAR THEMATIQUE

## EMPLOI

- M1- Renforcer la cohésion d'équipe par la pratique d'APS des salarié(e)s dans leur milieu professionnel **p. 8**
- M2- Accompagner l'accueil et l'intégration de nouveaux collaborateurs(ices) par la pratique sportive **p. 9**
- M3- Former les tuteurs de jeunes en alternance ou en contrat d'avenir sur l'importance de la pratique sportive comme facteur de réussite **p. 10**
- M4- Améliorer la connaissance de l'entreprise chez les éducateurs(ices) sportifs (organisation, fonctionnement, instances...) **p. 11**
- M5- Former les élu(e)s locaux aux opportunités qu'offre le sport d'entreprise sur les territoires (emploi, dynamisme économique, attractivité,...) **p. 12**

## SPORT

- M6- Etre dirigeant dans un club sportif d'entreprise **p. 14**
- M7- Donner du sens à votre engagement bénévole en devenant dirigeante associative **p. 15**
- M8- Conduire un projet de club sportif d'entreprise **p. 16**
- M9- Développer un club sportif d'entreprise **p. 17**
- M10- Construire le budget prévisionnel du club sportif d'entreprise **p. 18**
- M11- Intégrer les nouvelles pratiques et publics éloignés au projet associatif du club d'entreprise **p. 19**

## SANTE

- M12- Former les publics éloignés de la pratique aux bienfaits de l'activité physique, en entreprise et en-dehors **p. 21**
- M13- Adapter de bonnes postures au travail pour préserver son capital santé **p. 22**
- M14- Appliquer les principes de renforcement musculaire aux activités professionnelles **p. 23**
- M15- Gérer son stress en milieu professionnel par l'activité physique et sportive **p. 24**
- M16- Préparer sa retraite en prévoyant une pratique d'activités physiques et/ou un engagement au sein d'une association sportive **p. 25**
- M17- Former les managers et responsables RH d'entreprise à la pratique d'activités physiques comme facteur de bien-être et de productivité des salariés **p. 26**
- M18- Former les médecins du travail à l'importance de la pratique d'activités physiques en entreprise (nouvelles activités,...) **p. 27**
- M19- Former les éducateurs(ices) sportifs à la pratique d'activités physiques comme facteur de remobilisation et de santé des publics en difficulté d'insertion **p. 28**



# NOTRE OFFRE PAR PUBLIC



## Salarié(e)s

- M3- Former les tuteurs de jeunes en alternance ou en contrat d'avenir sur l'importance de la pratique sportive comme facteur de réussite **p. 10**
- M12- Former les publics éloignés de la pratique aux bienfaits de l'activité physique, en entreprise et en-dehors **p. 20**
- M13- Adapter de bonnes postures au travail pour préserver son capital santé **p. 21**
- M14- Appliquer les principes de renforcement musculaire aux activités professionnelles **p. 22**
- M15- Gérer son stress en milieu professionnel par l'activité physique et sportive **p. 23**
- M16- Préparer sa retraite en prévoyant une pratique d'activités physiques et/ou un engagement au sein d'une association sportive **p. 24**

## Managers - RH

- M1- Renforcer la cohésion d'équipe par la pratique d'APS des salarié(e)s dans leur milieu professionnel **p. 8**
- M2- Accompagner l'accueil et l'intégration de nouveaux collaborateurs(ices) par la pratique sportive **p. 9**
- M9- Développer un club sportif d'entreprise **p. 17**
- M11- Intégrer les nouvelles pratiques et publics éloignés au projet associatif du club d'entreprise **p. 19**
- M17- Former les managers et responsables RH d'entreprise à la pratique d'activités physiques comme facteur de bien-être et de productivité des salariés **p. 26**

## Bénévoles

- M6- Etre dirigeant dans un club sportif d'entreprise **p. 14**
- M7- Donner du sens à votre engagement bénévole en devenant dirigeante associative **p. 15**
- M8- Conduire un projet de club sportif d'entreprise **p. 16**
- M10- Construire le budget prévisionnel du club sportif d'entreprise **p. 18**

## Educateurs(ices) sportif(ve)s

- M4- Améliorer la connaissance de l'entreprise chez les éducateurs(ices) sportifs (organisation, fonctionnement, instances...) **p. 11**
- M19- Former les éducateurs(ices) sportifs à la pratique d'activités physiques comme facteur de remobilisation et de santé des publics en difficulté d'insertion **p. 28**

## Médecins du travail

- M18- Former les médecins du travail à l'importance de la pratique d'activités physiques en entreprise (nouvelles activités,...) **p. 27**

## Elu(e)s locaux

- M5- Former les élu(e)s locaux aux opportunités qu'offre le sport d'entreprise sur les territoires (emploi, dynamisme économique, attractivité,...) **p. 12**



# EMPLOI

M1- Renforcer la cohésion d'équipe par la pratique d'APS des salarié(e)s dans leur milieu professionnel

M2- Accompagner l'accueil et l'intégration de nouveaux collaborateurs(ices) par la pratique sportive

M3- Former les tuteurs de jeunes en alternance ou en contrat d'avenir sur l'importance de la pratique sportive comme facteur de réussite

M4- Améliorer la connaissance de l'entreprise chez les éducateurs(ices) sportifs (organisation, fonctionnement, instances...)

M5- Former les élu(e)s locaux aux opportunités qu'offre le sport d'entreprise sur les territoires

# Module 1

Renforcer la cohésion d'équipe par la pratique d'APS des salarié(e)s dans leur milieu professionnel



1 journée



1500€ Net / jour  
ou 200€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Managers et  
responsables RH

## OBJECTIFS

- Favoriser l'esprit d'équipe des collaborateurs à travers les activités physiques et sportives
- Connaitre les leviers pour développer les capacités de l'équipe par le sport

## PROGRAMME

### L'équipe au cœur du projet de l'entreprise

- La notion d'équipe : difficultés et avantages
- La notion de « cohésion »
- La relation « cohésion » et « performance »

### Le sport comme outil de management et de compétitivité

- Faire travailler les collaborateurs ensemble
- Susciter la participation de chacun dans l'équipe
- Stimuler la circulation de l'information
- Développer l'innovation et la créativité
- Créer les conditions de l'intelligence collective
- Réveiller l'envie de réussir

### Le développement d'actions pour renforcer la cohésion d'équipe

- Les séminaires, définition et rôles
- Les conditions de réussite d'un séminaire
- Les solutions et idées de séminaires
- Le programme annuel d'activités physiques et sportives pour une approche globale



## Module 2

Accompagner l'accueil et l'intégration de nouveaux collaborateurs(ices) par la pratique sportive



1 journée



1500€ Net / jour  
ou 200€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Managers et  
responsables RH

### OBJECTIFS

- Comprendre la démarche d'accueil et d'intégration de nouveaux collaborateurs
- Identifier et promouvoir le sport comme un support d'intégration et de cohésion

### PROGRAMME

#### Les enjeux stratégiques de l'intégration de nouveaux collaborateurs

- Le processus d'intégration et les enjeux mutuels
- Les conditions de réussite de l'intégration
- L'intégration, une démarche mutuelle et collective

#### Le sport au service de la stratégie « RH » de l'entreprise

- Le sport, un outil de développement de la culture d'entreprise
- Le sport, un outil de travail (vision et stratégie de l'entreprise, dialogue salarié/employeur)
- Le sport, un outil de cohésion et de motivation pour fédérer une équipe
- Le sport, un outil d'intégration pour une meilleure efficacité au travail

#### Les pratiques sportives comme solutions ...

- Pour intégrer au mieux son entreprise, ses équipes, ses services pour faciliter le travail collectif
- Pour acculturer les collaborateurs en situation professionnelle, au cœur du process et des métiers de l'entreprise
- Pour engager les collaborateurs dans une dynamique positive de création de valeur

# Module 3

Former les tuteurs de jeunes en alternance ou en contrat d'avenir sur l'importance de la pratique sportive comme facteur de réussite



1 journée



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Salarié(e)s

## OBJECTIFS

- Identifier les facteurs de réussite pour le jeune et pour l'entreprise
- Mettre en place un programme « sport santé bien-être » au bénéfice des jeunes

## PROGRAMME

### La pratique sportive comme facteur de réussite pour l'entreprise

- Facteur d'attractivité de l'entreprise et vecteur d'image
- Facteur de qualité de vie au travail et d'engagement « RSE »
- Facteur de créativité et de motivation des jeunes

### La pratique sportive comme facteur de réussite pour les jeunes

- Facteur de « savoir-être » et d'un état d'esprit entrepreneurial
- Facteur de communication interne et de positionnement personnel
- Facteur de défis personnels et collectifs

**Cas pratique : La mise en place d'un programme « sport santé bien-être » au bénéfice des jeunes dans le cadre de leur insertion professionnelle**

# Module 4

Améliorer la connaissance de l'entreprise chez les éducateurs(ices) sportifs (organisation, fonctionnement, instances...)



1 journée



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Educateur(ice)s  
sportif(ve)s

## OBJECTIFS

- Connaître les principales caractéristiques d'une entreprise et comprendre son fonctionnement
- Engager une démarche « sport au travail » en valorisant les bénéfices partagés « employeur/salarié »

## PROGRAMME

### L'entreprise ... éléments de définition

- Qu'est-ce qu'une entreprise ?
- Le panorama des entreprises en France
- Les secteurs d'activités des entreprises et leurs spécificités
- Les finalités de l'entreprise et ses enjeux (sociaux, économiques, marketing ...)

### L'entreprise et son organisation

- La structuration hiérarchique
- L'organisation fonctionnelle de l'entreprise
- Les acteurs de l'entreprise et leurs prérogatives

### L'entreprise et ses environnements

- L'environnement juridique
- L'environnement économique
- L'environnement commercial
- L'environnement social et sociétal

### Atelier pratique : Mettre en place un dispositif « sport au travail »

- Qu'est-ce que le sport au travail ?
- Quels sont les freins et les bénéfices partagés du sport au travail ?
- Quelle démarche et procédures adopter pour la mise en œuvre du « sport au travail » ?
- Comment mesurer les bienfaits du sport au travail ?

# Module 5

Former les élu(e)s locaux aux opportunités qu'offre le sport d'entreprise sur les territoires



2 journées



1500€ Net / jour  
ou 200€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Elu(e)s locaux

## OBJECTIFS

- Comprendre le sport d'entreprise et identifier ses leviers de performance sociale, économique et marketing
- Intégrer le sport d'entreprise dans une démarche globale de développement territorial

## PROGRAMME

### Sport, entreprises et territoires : des enjeux partagés

- Les enjeux des collectivités territoriales
- Les enjeux des acteurs économiques d'un territoire
- Le sport d'entreprise, une démarche transversale et des outils de développement

### L'intégration d'une stratégie « sport d'entreprise » au sein des collectivités territoriales

- Le sport d'entreprise et les retombées économiques (directes et indirectes)
- Le sport d'entreprise, son impact social et sanitaire
- La création de services sportifs pour les acteurs économiques locaux
- L'amélioration de la qualité de vie des populations salariées
- Le renforcement de l'identité du territoire

### Faire de la politique « sport d'entreprise » un levier de l'attractivité du territoire

- Le développement d'une dynamique « sport d'entreprise » vertueuse avec l'écosystème local
- Engager une démarche « sport d'entreprise » et mettre en projet les acteurs locaux
- Communiquer et capitaliser autour de l'engagement « sport d'entreprise »



# SPORT

M6- Etre dirigeant dans un club sportif d'entreprise

M7- Donner du sens à votre engagement bénévole en devenant dirigeante associative

M8- Conduire un projet de club sportif d'entreprise

M9- Développer un club sportif d'entreprise

M10- Construire le budget prévisionnel du club sportif d'entreprise

M11- Intégrer les nouvelles pratiques et publics éloignés au projet associatif du club d'entreprise

# Module 6

Etre dirigeant dans un club sportif d'entreprise



1 journée



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Bénévoles

## OBJECTIFS

- Connaître la réglementation inhérente au statut de dirigeant
- Acquérir des techniques de gestion et de prise de décisions
- Participer au management d'une association sportive d'entreprise

## PROGRAMME

### La réglementation des associations

- L'association de 1901
- La responsabilité du dirigeant associatif et les fonctions au Comité Directeur

### Le sport en entreprise

- La particularité du sport en entreprise
- La structuration de la pratique sportive en entreprise
- La fédération française du Sport d'Entreprise et ses instances décentralisées

### Comment manager son association

- Principes simples de la gestion comptable
- Gérer une assemblée générale, un comité Directeur, ou un bureau associatif
- Manager bénévoles et salariés permanents

# Module 7

Donner du sens à votre engagement bénévole en devenant dirigeante associative



1 journée



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Bénévoles

## OBJECTIFS

- **Elaborer son projet de dirigeante**
- **Se présenter à une élection**
- **Les bienfaits personnels d'être dirigeante**

## PROGRAMME

### **Le mouvement sportif français et la fonction de dirigeante associative**

- La parité dans la société et dans le sport (histoire, législation)
- Évolution de la place des femmes dans le sport
- Les dirigeantes sportives en France

### **S'engager en tant que dirigeante dans une association sportive d'entreprise**

- Les fonctions de dirigeante associative
- Femmes pratiquantes/Femmes dirigeantes : perspectives
- Transfert des compétences acquises dans la fonction de dirigeante
- Formalisation de ses motivations à s'engager
- Optimisation de son engagement en tant que dirigeante

### **Accéder à de nouvelles responsabilités**

- Se préparer à devenir dirigeante associative
- Appréhender les responsabilités de dirigeante associative (identification des freins et leviers)
- Désacralisation des qualités et des compétences de la dirigeante associative

# Module 8

Conduire un projet de club sportif d'entreprise



1 journée



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Bénévoles

## OBJECTIFS

- Définir un plan d'actions
- Définir les moyens nécessaires
- Réaliser une démarche de suivi-évaluation du plan d'actions
- Construire un tableau de bord

## PROGRAMME

### Construire un plan d'actions

- Du projet associatif au plan d'actions
- Prioriser les actions
- Repérer les conditions de réussite de mise en œuvre

### Les fondamentaux de la conduite d'action

- Identifier et respecter les étapes de mise en œuvre
- Organiser et planifier le plan d'actions
- Créer des outils partagés pour la mise en œuvre

### Les outils pour réussir un suivi-évaluation

- Quand et comment évaluer ?
- Définir des critères d'évaluation
- Suivi des indicateurs de réussite
- Mettre en place des outils de suivi du plan d'actions



# Module 9

Développer un club sportif d'entreprise



1 journée



1500€ Net / jour  
ou 200€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Managers / RH

## OBJECTIFS

- Augmenter le nombre d'adhérents dans son club d'entreprise
- Diversifier les actions proposées aux adhérents
- Booster son budget associatif

## PROGRAMME

### La réglementation des associations en entreprise

- L'association de 1901
- La structuration de la pratique sportive en entreprise
- Comment diversifier ses activités et quelles conséquences pour l'association
- Les relations nécessaires avec les partenaires publics ou privés et les autorités de tutelle, (dans l'entreprise, les collectivités territoriales, le mouvement sportif, l'Etat)

### Comment développer l'association ?

- En nombre, en qualité,
- Plus d'adhérents, plus de bénévoles, plus de budget
- La gestion des infrastructures sportives
- Cibler les partenaires potentiels

### Comment gérer son développement ?

- Gestion comptable
- Gérer un groupe, gérer une équipe (approche de la gestion des conflits)

# Module 10

Construire le budget prévisionnel du club d'entreprise



1 journée



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Bénévoles

## OBJECTIFS

- **Connaitre les obligations comptables d'une association**
- **Maitriser son budget**
- **Créer ses outils de gestion**

## PROGRAMME

### La règlementation comptable des associations

- L'association de 1901
- Le financement de l'association (cotisations, subventions, dons, mécénat sponsoring)
- La fiscalité
- Les assurances

### Obligations comptables

- Associations soumises au plan comptable
- Associations avec activité économique et lucrative
- Associations recevant un financement public et à statuts types

### Comment gérer financièrement son association

- Principes simples de la gestion comptable
- Budget prévisionnel, exercice comptable, valorisation du bénévolat, prestations en nature, amortissements, comptes de résultat, remboursement des bénévoles

### Comptabilité en partie simple

Logiciels spécifiques, et tenue comptable personnalisée sur excel

# Module 11

Intégrer les nouvelles pratiques et publics éloignés au projet associatif du club d'entreprise



1 journée



1500€ Net / jour  
ou 200€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Managers / RH

## OBJECTIFS

- Identifier les publics éloignés de la pratique des APS dans son entreprise
- Comprendre les enjeux de la pratique des APS pour ces salariés
- Convaincre les dirigeants et animateurs du club d'entreprise et responsables du CE de l'importance d'accueillir et d'intégrer ces nouveaux pratiquants

## PROGRAMME

### **Etablir le diagnostic de la pratique d'APS par les salariés dans le cadre péri-professionnel**

- Les outils existants (enquêtes, sondages internes, ...)
- Une démarche non neutre (confidentialité, anonymat, ...)

### **Identifier les freins et leviers pour son entreprise**

- Freins explicites et non-dits (rapport à la hiérarchie, ...)
- Leviers mobilisables pour une pratique accrue des non pratiquants

### **Impliquer les différents acteurs de l'entreprise susceptibles d'intervenir dans le domaine du sport-santé**

- Les arguments
- les structure en place (CE, club d'entreprise, médecins du travail, ...)
- Des solutions innovantes (parrainage et marrainage sportif entre collègues, ...)



# SANTÉ

M12- Former les publics éloignés de la pratique aux bienfaits de l'activité physique, en entreprise et en-dehors

M13- Adapter de bonnes postures au travail pour préserver son capital santé

M14- Appliquer les principes de renforcement musculaire aux activités professionnelles

M15- Gérer son stress en milieu professionnel par l'activité physique et sportive

M16- Préparer sa retraite en prévoyant une pratique d'activités physiques et/ou un engagement au sein d'une association sportive

M17- Former les managers et responsables RH d'entreprise à la pratique d'activités physiques comme facteur de bien-être et de productivité des salariés

M18- Former les médecins du travail à l'importance de la pratique d'activités physiques en entreprise (nouvelles activités,...)

M19- Former les éducateurs(ices) sportifs à la pratique d'activités physiques comme facteur de remobilisation et de santé des publics en difficulté d'insertion

# Module 12

Former les publics éloignés de la pratique aux bienfaits de l'activité physique en entreprise et en-dehors



1 journée



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Salarié(e)s

## OBJECTIFS

- **Etoffer son offre d'APS auprès des publics éloignés de la pratique des APS (femmes, seniors, handicap, retour après maladie...)**
- **Communiquer sur les bienfaits de la pratique des APS auprès de ces publics**
- **Accompagner ces publics vers une pratique régulière des APS**

## PROGRAMME

### Initier les non-pratiquants aux APS les plus facilement accessibles

- Les freins à lever (condition physique, image de soi, ...)
- Les APS à dominante bien-être
- Les APS à dominante ludique

### Présenter les messages du sport santé

- Lutte contre la sédentarité
- Lutte contre certaines pathologies
- Appropriation intelligente et personnalisée de ces messages

### Inciter à la pratique régulière

- Le sport «connecté»
- Les vertus de la licence sportive dans le cadre associatif
- Conseils pour un sport plaisir

# Module 13

Adapter de bonnes postures au travail pour préserver son capital santé



2 journées



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Salarié(e)s

## OBJECTIFS

- **Mieux se connaître pour adopter de bons réflexes sport / santé**
- **Acquérir les techniques sportives adaptées à son profil d'activité physique professionnelle**
- **Mobiliser les méthodes et outils de préservation de son capital santé**

## PROGRAMME

### Les principaux repères pour préserver son capital santé

- Trouver son rythme
- Les habitudes de vie
- Le sommeil et la récupération
- Identifier son niveau d'activité physique au quotidien

### Pourquoi pratiquer des activités physiques et sportives ?

- Présentation de techniques sportives à adopter pour se préserver
- Les clés d'un échauffement réussi
- Les principes de la récupération active et passive
- Adapter les techniques sportives à son cadre professionnel

### Analyser son activité physique professionnelle

- Rappel de la notion de santé et de bien-être au travail
- Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail (gestes, postures, efforts, déplacements avec ou sans charge)
- Proposer des exercices de prévention de son capital santé

# Module 14

Appliquer les principes de renforcement musculaire aux activités professionnelles



1 journée



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Salarié(e)s

## OBJECTIFS

- Evaluer son niveau d'activité physique professionnelle
- Acquérir des techniques d'échauffement adaptées à son activité physique quotidienne
- Acquérir des techniques de récupération adaptées à son activité physique quotidienne

## PROGRAMME

### Préambule : Le système anatomique

- Son fonctionnement

### Les principes de l'échauffement avant une activité physique

- Pourquoi et comment s'échauffer ?
- Les étapes de l'échauffement réussi
- L'adaptation d'un échauffement à son activité professionnelle
- Présentation pratique de techniques d'échauffement

### Pourquoi pratiquer des activités physiques et sportives ?

- Pourquoi et comment récupérer ?
- La récupération active
- La récupération passive
- Présentation pratique des techniques de récupération

### Analyser son activité physique professionnelle

- Les bienfaits des activités physiques et sportives
- Mobiliser les techniques acquises en fonction de son activité physique professionnelle et quotidienne

# Module 15

Gérer son stress en milieu professionnel  
par l'activité physique et sportive



1 journée



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Salarié(e)s

## OBJECTIFS

- Gérer efficacement son stress
- Développer l'écoute de soi pour mieux comprendre son stress
- Utiliser les activités physiques et sportives pour diminuer son stress

## PROGRAMME

### Les différentes composantes du stress et ses conséquences

- Définition du stress et des facteurs déclenchant
- Comprendre les réactions et symptômes face au stress
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel

### Se détendre en milieu professionnel

- Augmenter la confiance en soi au bénéfice de son bien-être
- Les techniques de respiration efficace
- Les outils pour mieux s'organiser

### Réduire son niveau de stress grâce à l'activité physique et sportive

- Lutter contre son stress par des activités physiques
- Pour aller plus loin en milieu professionnel



# Module 16

Préparer sa retraite en prévoyant une pratique d'activités physiques et/ou un engagement au sein d'une association sportive



1 journée



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Salarié(e)s

## OBJECTIFS

- Aborder la retraite de façon sereine, comme une nouvelle étape de vie
- Apprivoiser le temps libre : prendre du temps pour soi et l'utiliser pour entretenir sa santé
- Trouver un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social
- Favoriser la prévention de son vieillissement
- Imaginer son projet de vie

## PROGRAMME

### La retraite, un changement de vie

- Identifier ce qui change
- Rester mobilisé et transmettre sa mémoire de l'entreprise

### Un retraité, une expertise

- Des outils pour transmettre le savoir
- Dans quoi puis je intervenir ?

### Mon projet de vie à la retraite

- Repérer ses besoins prioritaires.
- Faire le point sur ses besoins, valeurs et priorités

### Reprendre conscience de ses différents rôles : qui suis-je / serai-je ?

- Élaborer son projet

### Gérer son capital santé

- La lutte contre le vieillissement physique et psychique
- La nécessaire surveillance médicale
- Santé, hygiène et équilibre de vie

### Pourquoi pratiquer des activités physiques et sportives ?

- Présentation de techniques sportives à adopter pour se préserver d'un point de vue social, physique et psychique

# Module 17

Former les managers et responsables RH d'entreprise à la pratique d'activités physiques comme facteur de bien-être et de productivité des salariés



1 journée



1500€ Net / jour  
ou 200€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Managers et  
responsables RH

## OBJECTIFS

- **Etre à l'écoute de ses salariés et favoriser les bonnes relations de travail par le biais des activités physiques**
- **Utiliser les activités physiques et sportives pour amener une notion de bien-être au travail**
- **Valoriser la prévention**

## PROGRAMME

### La santé des salariés, un capital à valoriser

- Impact de la santé sur la performance individuelle et collective
- Prévention santé, source de différenciation et d'économie pour l'entreprise (obligation au niveau de la loi)
- Des indicateurs pour mesurer le niveau de santé dans l'entreprise

### Bâtir un programme de santé et de bien être en entreprise

- Les objectifs
- Evaluer le niveau de bien-être en entreprise (les outils)
- La prévention au quotidien
- Valoriser l'estime de soi, la coopération, l'utilité
- Adapter les conditions de travail du salarié (sommeil, récupération...)
- Identifier son niveau d'activité physique au quotidien

# Module 18

Former les médecins du travail à l'importance de la pratique d'activités physiques en entreprise (nouvelles activités...)



1 journée



1500€ Net / jour  
ou 200€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Médecins du  
travail

## OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances et des compétences sur le prévention santé par l'activité physique au travail
- Initier des actions de prévention dans le milieu de l'entreprise à destination des salariés
- Expérimenter une séance pratique d'APS : l'exemple de l'escrime
- Faire connaître à des praticiens, opérant en entreprise, l'appui que peut apporter la FFSE

## PROGRAMME

### Présentation de la FFSE

- Présentation de l'organisation interne et territoriale
- Du sport corporatif aux activités physique autour du travail
- Deux exemples d'intervention de la FFSE en matière de prévention par la pratique d'APS

### Activité physique au travail : contexte et effets sur la santé

- APS et maladies chroniques
- APS et travail

### Ateliers pratiques 1 : quels outils pour évaluer l'activité physique en entreprise ?

- Evaluer le niveau d'activité physique
- Evaluer la motivation à bouger : les stades de changement de PROCHASKHA et DI CLEMENTE
- Evaluer la perception de l'effort : l'échelle de Borg
- Evaluer le niveau de condition physique

### Ateliers pratiques 2 : intervention de la Fédération Française d'Escrime (FFE)

- Proposition d'exercices de manipulation de l'arme
- Mise en opposition par 2 face à face - jeux d'attaque et de défense (distance)

# Module 19

Former les éducateurs(ices) sportifs à la pratique d'activités physiques comme facteur de remobilisation et de santé des publics en difficulté d'insertion



1 journée



1000€ Net / jour  
ou 150€ Net / personne



Groupe de 5 à 12  
personnes en intra  
ou interentreprises



Educateurs  
sportifs

## OBJECTIFS

- **Mieux connaître les publics cibles en matière de sport-santé et sport-insertion professionnelle**
- **Acquérir ou renforcer sa compétence pédagogique en matière de pratique d'APS orientées santé et insertion**
- **Faire émerger des acquis sociocognitifs à partir de pratiques sportives arbitrées (esprit d'équipe, fair-play, respect des règles, intégrité physique et morale)**

## PROGRAMME

### L'esprit d'équipe et le respect des règles

- Un premier pas vers la pratique sportive : être capable d'intégrer un projet collectif, connaître la notion de respect des règles
- La règle d'or : être capable de respecter des consignes pour atteindre un objectif collectif
- Arbitres et arbitrages : savoir agir de manière autonome en fonction d'un contexte réglementé
- Auto-arbitrage : adapter ses actions à un cadre réglementé

### Assurer la conduite de sa mission au sein d'un collectif

- Réussir ensemble : parvenir à atteindre un objectif collectif
- Agir ensemble : savoir gérer ses capacités dans la conduite de mission
- Mieux connaître ses coéquipiers : dynamiser l'esprit d'équipe

### Préserver son capital santé par la pratique sportive régulière

- Mieux se connaître : identifier les bienfaits d'une pratique physique régulière au travail
- Agir pour son bien-être : générer une prise de conscience de l'intérêt d'une pratique d'activité physique et sportive au quotidien

La Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE) est une fédération multisports qui propose une licence permettant la pratique de plus de trente sports différents. Affiliée au CNOSF et agréée par le ministère chargé des Sports, son objectif est de **développer la pratique physique ou sportive régulière dans le cadre de l'entreprise au bénéfice de la santé et du bien-être des salariés et de l'efficacité et la productivité des entreprises**. Les thèmes et champs d'action relayés par la Fédération sont aujourd'hui au cœur des projets sociétaux et d'entreprise (éducation, insertion, développement durable, RSE, diversité...) et d'excellents leviers de communication interne et/ou externe.

Elle propose parmi ses activités:

- L'organisation d'événements sportifs intra ou inter-entreprises,
- L'accompagnement et le conseil auprès d'entreprises pour organiser leur pratique sportive interne
- La formation des personnes ressources susceptibles de créer une dynamique sportive au sein de l'entreprise.

## LA FFSE EN CHIFFRES

**2000** clubs affiliés

**40000** licenciés actifs

**2000** compétitions et rencontres organisées chaque année

**3500** participants aux Jeux d'Été du Sport d'Entreprise

La FFSE a su développer une offre innovante et originale car la licence délivrée est multisports, toutes les formes de pratique sont proposées dans un esprit de convivialité (de l'activité physique de base à celle de compétition), tous les publics sont visés et une attention particulière est portée sur des publics parfois oubliés de l'offre sportive (Femmes, jeunes apprentis, emplois d'avenir, sportifs débutants...).

## LA FFSE, BIEN PLUS QUE DU SPORT!

# NOS FORMATEURS



## **Richard Ozwald**

Directeur de l'organisme de formation

*A notamment exercé les fonctions suivantes :*

- Directeur Diversité, Groupe Société Générale
- Conseiller Cabinet du Ministre du travail



## **Sébastien Rimetz**

- Gérant du cabinet « SRI Sport Consultant »
- Président de la Ligue Languedoc-Roussillon du Sport d'Entreprise



## **Frédéric Delannoy**

Directeur Technique national FFSE

*A notamment exercé les fonctions suivantes:*

- Conseiller Cabinet du Ministre des Sports, chargé de la formation et du haut niveau
- Responsable de formation au Ministère



## **Carole Mégrot**

- Sophrologue spécialisée dans la gestion du stress, la prise en charge des addictions, de la douleur et dans l'accompagnement des maladies neurodégénératives.
- Spécialiste de l'évaluation des troubles de la motricité chez les adultes et les enfants souffrant de paralysie cérébrale pour la Croix-rouge Française.



## **Thierry Fauchard**

- Formateur Certifié par l'INRS en prévention des risques professionnels
- Conférencier sur la sensibilisation à la sédentarité et à la prévention par le sport
- Formateur de formateurs Plan National Nutrition Santé

Organisme déclaré en Préfecture d'Ile de France sous le numéro 11 75 50025 75  
Les formations sont finançables au titre de la formation professionnelle.



## **Carole Bretteville**

- Présidente Femix'Sports Alsace
- Représentante du CNOSF au sein du comité directeur EWS (European Women and Sport)



## **Roger Paoletti**

*A notamment exercé les fonctions suivantes :*

- Chargé de mission au Ministère de la Jeunesse et des Sports
- Chargé de formation au CNOSF
- Maire de Villenoy (77)



## **Roland Krzentowski**

- Co-fondateur et président de CLINICPROSPORT, agence de promotion de l'activité physique pour la santé
- Co-fondateur et président de Mon stade, complexe médico-sportif
- Concepteur et organisateur de programmes de prévention et de formation



## **Stéphane Halgand**

- Formation de sophrologue
- Conférencier sur les bienfaits de l'activité physique et des bonnes postures
- Formateur emplois d'avenir pour le Groupe La Poste



## CONTACT

### **Fédération Française du Sport d'Entreprise**

3 rue Dieudonné Costes

75013 PARIS

Email : [formation@ffse.fr](mailto:formation@ffse.fr)

Tél: 01.56.64.02.16

**[www.ffse.fr](http://www.ffse.fr)**

