



SOLIDARITÉ
PRÉVENTION

Sport en entreprise : tous gagnants !



S'il est souvent considéré comme ludique, fédérateur ou épanouissant, le sport joue également un rôle déterminant pour la santé de chacun et a des conséquences positives pour l'entreprise.

Unanimentement reconnue par les scientifiques comme un moyen d'améliorer la santé mentale et physique des individus, la pratique d'une activité physique régulière permet notamment :

- de réduire le risque de maladies chroniques (hypertension, cardiopathies coronariennes, accident vasculaire cérébral, diabète, obésité, certains cancers, notamment les cancers du sein et du côlon, dépression, etc.) ;
- d'améliorer l'état des os et la santé fonctionnelle ;
- d'éviter les chutes et les blessures ;
- de maintenir l'équilibre énergétique et le contrôle du poids.

Les bénéfices pour la santé personnelle ont également des répercussions sur la vie professionnelle et, de manière générale, sur le fonctionnement des entreprises. En effet, les entreprises engagées dans la promotion et la pratique d'une activité physique ou sportive régulière peuvent réduire jusqu'à 32 % le nombre d'arrêts maladie et jusqu'à 25 % leur taux moyen de turnover. Enfin, un collaborateur qui pratique une activité physique ou sportive régulière améliore sa productivité jusqu'à 9 %.



Les bénéfices de l'activité physique



Bien-être individuel physique

« bien dans son corps »

Diminution des douleurs chroniques (notamment au dos), maintien d'un poids adapté, amélioration de la condition physique générale.

Bienfaits sur la santé individuelle

Prévention primaire des maladies chroniques liées à la sédentarité et à l'inactivité physique, augmentation de l'espérance de vie et de l'autonomie.

Bien-être individuel mental

« bien dans sa tête »

Amélioration de l'estime de soi, diminution de l'anxiété, du stress et de la sensation de fatigue, diminution de l'isolement.



Bien-être au travail

Réduction de l'absentéisme, augmentation de la productivité, amélioration de la concentration, réduction du turnover.

Bienfaits sur la santé au travail

Prévention des risques professionnels (réduction du risque d'accidents et de blessures et d'apparition ou d'aggravation de maladies professionnelles).

Bien-être collectif

Amélioration du lien social et de l'esprit d'équipe. En cas de pratique d'une activité physique au sein même de l'entreprise : amélioration du sentiment d'appartenance et de l'ambiance générale.

Depuis 2019, IRP AUTO Solidarité-Prévention vous propose la mise en place de séances de sport collectives dans vos locaux. Animée par un coach diplômé, la séquence hebdomadaire regroupe vos salariés pendant 45 minutes. Pour assurer une sécurité maximale et de la diversité, tous nos cours sont limités à 10 participants et se composent :

- d'un échauffement articulaire et musculaire de tout le corps ;
- d'une séance dédiée à un thème spécifique :
 - se relaxer : yoga, stretching, etc.
 - s'affiner : gym douce, Pilates, etc.
 - se muscler : renforcement musculaire ciblé (abdos, cuisses-abdos-fessiers, etc.), cardio, etc.
- d'une phase de retour au calme (étirements et relaxation).

NOUVEAU ✓

Besoin de ressouder une équipe mise à mal pendant la crise sanitaire, de décompresser et de relancer une dynamique pour votre activité à la rentrée ? Vous aussi faites bouger votre entreprise avec IRP AUTO Solidarité-Prévention !

Ces cours sont désormais disponibles à distance en visioconférence (accessible pour tous les salariés depuis leur Espace Internet Solidarité-Prévention).

Sources

- INSERM, Activité physique : contextes et effets sur la santé, 2008
- Organisation mondiale de la santé (OMS) (www.who.int/fr)
- Haute autorité de santé (www.has-sante.fr)



MANAGEMENT

IRP AUTO Solidarité-Prévention vous accompagne pour mettre en place du sport dans votre entreprise. Découvrez nos cours sur place ou à distance pour maintenir vos salariés en forme et en santé !

Contactez nos équipes :

solidariteprevention@irpauto.fr

N°Cristal 09 69 39 02 45

APPEL NON SURTAXE

Nos conseillers sont à votre disposition du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30, et le samedi de 8 h 30 à 13 h.