

Sport en entreprise

Le guide qui met K.-O.
vos idées reçues !



BIENVENUE DANS LE GUIDE QUI MET K.-O. VOS IDÉES REÇUES !

Plongeons tête la première dans le monde du sport en milieu professionnel, avec pour mission de casser les préjugés qui l'entourent.

Exit les idées préconçues ! Nous avons tous entendu les clichés du type : "Le sport, n'est pas une priorité", "Les collaborateurs n'ont ni le temps ni la motivation"... Ce guide est là pour vous montrer qu'il est possible de concilier la vie professionnelle avec des activités physiques et que le sport en entreprise offre bien des opportunités.

Préparez-vous à un guide sans filtre, rempli de conseils pratiques et de stratégies innovantes pour transformer votre entreprise en une véritable arène de santé, de productivité et d'épanouissement.

PLACE À L'ACTION

Découvrons ensemble comment faire du sport en entreprise une véritable success story ! →

SOMMAIRE



IDÉE REÇUE N°1

“Le sport en entreprise en France n’est pas une priorité...” 7

Démystification par les chiffres



IDÉE REÇUE N°2

“Le sport en entreprise, ça ne sert à rien...” 11

Des opportunités bien réelles



IDÉE REÇUE N°3

“On ne peut faire que du yoga en entreprise...” 17

Top 8 des disciplines sportives pratiquées en France



IDÉE REÇUE N°4

“Je n’ai pas le temps ni l’espace pour proposer du sport dans mon entreprise...” 23

Salle de sport, aménagement de l’espace et autres solutions



IDÉE REÇUE N°5

“Mettre en place du sport en entreprise c’est trop complexe...” 27

Débutons sur de bonnes bases, quelles sont les étapes clés à respecter ?



IDÉE REÇUE N°6

“Mes collaborateurs n’ont ni le temps ni la motivation...” 33

Comment les embarquer et dynamiser votre programme ?



IDÉE REÇUE N°7

“Il n’y a que les grands groupes qui peuvent s’offrir du sport en entreprise...” 39

Solutions budget et solutions par taille d’entreprise



IDÉE REÇUE N°8

“Il est impossible de mesurer l’impact du sport en entreprise...” 43

Comment mesurer et prouver l’impact ?

Conclusion 47

IDÉE REÇUE N°1

“LE SPORT EN
ENTREPRISE
EN FRANCE
N'EST PAS UNE
PRIORITÉ...”

↓
DÉMYSTIFICATION PAR LES CHIFFRES

COMMENÇONS SANS PLUS TARDER À FAIRE TOMBER LE MASQUE DES IDÉES REÇUES !

On entend parfois dire que le sport en entreprise n'est pas vraiment une priorité. Mais est-ce vraiment le cas ? 🤔

La priorité des entreprises en 2024 est la **prévention santé** !

Quoi de mieux que le sport pour promouvoir le bien-être physique et mental de ses collaborateurs ? En effet, ce n'est plus à prouver, la pratique régulière d'activités physiques est associée à une meilleure santé physique et mentale.

Selon le baromètre national des pratiques sportives en 2022, **68% des personnes se déclarant en bonne ou très bonne santé sont des pratiquants sportifs réguliers.**

Il est pourtant parfois compliqué pour certains d'allier le sport avec le travail et la vie personnelle. Proposer des activités sportives sur le lieu de travail ou faciliter l'accès à des installations sportives, encourage les employés à rester actifs, même avec un emploi du temps chargé.

➤ Cela favorise non seulement leur santé, mais aussi leur **équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.**

MAIS CE N'EST PAS LÀ L'UNIQUE SIGNE DE L'IMPORTANCE DU SPORT EN ENTREPRISE !

L'engagement et la fidélisation des collaborateurs font aussi partie des priorités en 2024. Le sport se révèle être un vrai moteur pour augmenter significativement cet aspect.

Selon l'étude Harmonie Mutuelle et A.S.O. dévoilée en mars 2023 :

79%

DES SALARIÉS PERÇOIVENT
LE SPORT COMME UN FACTEUR
D'ATTRACTIVITÉ : UNE
ENTREPRISE DANS LAQUELLE
ON A ENVIE DE TRAVAILLER.



Le sport permet donc d'attirer des talents et d'engager ses collaborateurs !

À ce sujet, il est aussi important de noter que **le coût de désengagement en entreprise est de 13 250 euros** selon l'IBET "l'indice de bien-être au travail". Le coût a d'ailleurs augmenté de 31% en une année.

MAIS L'INTÉRÊT NE S'ARRÊTE PAS LÀ !

Le sport en entreprise doit être vu comme un réel investissement stratégique et non juste comme un avantage employé.

Selon l'Étude «Sport en entreprise» menée en 2023 par Decathlon PRO x TrainMe, **plus de 88% des entreprises déclarent avoir constaté au moins un bénéfice à la mise en place d'activités physiques et sportives.**

C'est la statistique la plus éloquente pour mettre en avant l'importance du sport en entreprise et en faire une vraie priorité.



MAIS QUELS BÉNÉFICES ME DIRIEZ-VOUS ?

Petite transition toute trouvée avec la prochaine idée reçue que nous allons aborder ! 😊 →

IDÉE REÇUE N°2

“LE SPORT EN
ENTREPRISE,
ÇA NE SERT
À RIEN...”



DES OPPORTUNITÉS BIEN RÉELLES
POUR LES ENTREPRISES
ET LES COLLABORATEURS :
L'EXEMPLE DE SOLVAY

Ah, voilà une idée reçue bien coriace !
Mais détrompez-vous, car derrière cette affirmation se cachent en réalité des opportunités bien réelles, prêtes à être saisies. 🙌

Prenons l'exemple de l'entreprise **Solvay**, une entreprise innovante qui a intégré le sport à sa culture d'entreprise, pour illustrer ces avantages.



UNE PRODUCTIVITÉ ACCRUE ET UN ABSENTÉISME RÉDUIT

L'activité physique régulière a un impact significatif sur la productivité des collaborateurs. En effet, un corps et un esprit en bonne santé permettent de rester plus alerte et concentré tout au long de la journée de travail.

Parmi les bénéfices concrets impactant la productivité, le sport permet, entre autres, d'améliorer la concentration, de réduire le stress et d'augmenter le niveau d'énergie global !

L'activité physique est très importante pour tout le monde et cela permet à toute l'entreprise d'être plus productive et de se sentir bien. On est bien dans sa tête, on est bien dans son corps, et je pense qu'avoir une salle de sport fait partie de cet objectif. En encourageant les collaborateurs à rester actifs, les entreprises constatent une performance accrue et une meilleure gestion du stress au travail.

Solvay - témoignage TrainMe 2023

En plus de l'aspect productivité, la mise en place de sport en entreprise permet de **réduire le taux d'absentéisme des collaborateurs**. La Fédération Française du Sport d'Entreprise estime même cette baisse à **32%**. 🏆

Le stress et la surcharge de travail sont les principales causes de l'absentéisme. Prendre une pause bien-être autour du sport dans sa journée permet de pallier ces problématiques.



UNE MEILLEURE COHÉSION D'ÉQUIPE

Le sport en entreprise est également un atout majeur pour augmenter la cohésion d'équipe. En effet, la pratique crée du lien et notamment entre des personnes qui n'interagissent pas vraiment dans le cadre de leurs missions professionnelles. Cela favorise des interactions qui se produisent rarement autrement, créant ainsi des liens plus forts et une meilleure compréhension entre collègues.



La pratique sportive en entreprise permet de favoriser les interactions authentiques et informelles entre managers et équipes. Cela peut ouvrir le dialogue et mettre les collaborateurs sur un pied d'égalité le temps d'une séance. 🤝

Sur notre site d'Aubervilliers, nous avons deux populations complètement différentes. Nous avons des personnes de la recherche et développement qui sont là depuis longtemps. Et puis nous avons aussi des fonctions support avec d'autres façons de travailler. Cette salle de sport permet d'avoir cette cohésion entre les deux populations et que les gens se rencontrent dans un seul lieu et dans un même état d'esprit.

Solvay - témoignage TrainMe 2023



RENFORCEMENT DE LA MARQUE EMPLOYEUR

La mise en place d'activités physiques permet de rendre l'entreprise plus attractive aux yeux des candidats potentiels. Les équipements et les programmes sportifs peuvent être des facteurs décisifs pour les talents à la recherche d'un employeur qui valorise leur bien-être.

“Notre salle de sport permet aussi d'avoir une attractivité au niveau des collaborateurs, dans le recrutement par exemple. Les candidats se disent ‘cette entreprise propose aussi d'autres choses que peut-être une autre entreprise ne proposerait pas.’ En se distinguant par une telle offre, les entreprises peuvent attirer et retenir des talents de qualité.”

Solvay - témoignage TrainMe 2023

Le sport favorise également l'engagement et permet de développer le sentiment d'appartenance des équipes. Un collaborateur qui se sent écouté et considéré s'impliquera davantage dans l'entreprise.



Dernier point et pas des moindres...

Selon l'étude récente du cabinet Goodwill Management menée par le Comité National Olympique et Sportif Français et le MEDEF de 2023, **les entreprises mettant en place du sport en entreprise, présentent un turnover inférieur de 25% par rapport à la moyenne nationale.** Une entreprise qui investit pour le bien-être de ses collaborateurs est plus encline à garder ses talents sur la durée. 😊



UNE MEILLEURE SANTÉ ET QUALITÉ DE VIE POUR VOS COLLABORATEURS

Point qui semble évident mais important tout de même d'en parler. 😊

La sédentarité représente un problème croissant dans nos sociétés modernes. Passer de longues heures assis devant un écran ou ne pas assez se dépenser dans la journée peut entraîner des problèmes de santé graves. En intégrant du sport au travail, vous donnez un coup de pouce à la santé de vos équipes.

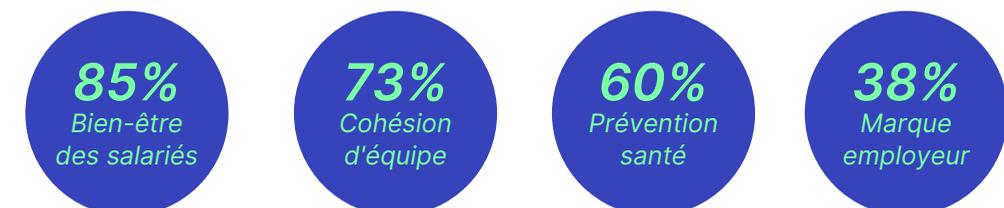
En plus d'améliorer la santé physique, le sport contribue également à améliorer la santé mentale des collaborateurs. Les activités sportives offrent aux collaborateurs un moyen de réduire le stress et de libérer les tensions accumulées au travail. En donnant l'opportunité de s'adonner à une activité physique durant leur journée de travail, vous permettez à vos collaborateurs de **concilier plus facilement vie professionnelle et personnelle.**

“Je pense que cela participe vraiment à la QVT, parce que cela permet aux personnes qui ont des jeunes enfants, qui ne peuvent pas faire de sport ni le matin ni le soir parce qu'elles doivent s'occuper des enfants, de libérer une petite heure ou un petit créneau dans la journée pour venir faire du sport.”

Solvay - témoignage TrainMe 2023

Et en prime, vous agissez également en faveur de la Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE), en favorisant le bien-être de vos collaborateurs et en contribuant à une société plus saine et plus équilibrée.

Les avantages sont donc nombreux ! D'ailleurs, quand on demande aux entreprises quels mots ils associent au sport en entreprise, les réponses sont semblables :



Source : Etude sport en entreprise Decathlon PRO x TrainMe

Que ce soit pour l'entreprise ou les collaborateurs, le sport en entreprise peut être vecteur de forts profits. Maintenant que nous avons vu les bénéfices, voyons ensemble quelles activités peuvent être mises en place. 😊

IDÉE REÇUE N°3

“ON NE PEUT FAIRE QUE DU **YOGA** EN ENTREPRISE...”



TOP 8 DES DISCIPLINES SPORTIVES PRATIQUÉES EN FRANCE

Bien que répandue, cette idée reçue selon laquelle le sport en entreprise se résume à une ou deux disciplines est loin d'être exacte. Il est vrai que les sports doux comme le yoga, ne nécessitant pas de douche après l'activité, remportent un franc succès.

Mais en réalité, il existe une diversité d'activités pouvant être mises en place. **Chez TrainMe, nous sommes experts dans la mise en œuvre de plus de 65 disciplines sportives en entreprise.** 🧘

VOICI LE TOP 8 DES ACTIVITÉS

les plus couramment pratiquées en entreprise, ainsi que leurs avantages et inconvénients respectifs :



1 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

38%

Les avantages +

Accessible à tous, peu importe l'âge et le niveau de forme physique, ce qui en fait une activité inclusive.

Facilement adaptable aux besoins et capacités individuelles, permettant à chacun de progresser à son rythme.

Très sollicité par les collaborateurs en raison de ses nombreux avantages et de sa flexibilité.

Praticable avec ou sans matériel. La discipline peut s'adapter en fonction de vos ressources.

Les inconvénients -

Pas assez intense pour les personnes recherchant une activité plus énergique et cardio.

Nécessite un encadrement pour minimiser les risques de blessure.



2 - YOGA

25%

Les avantages +

Favorise le bien-être, aide à réduire le stress et à améliorer la santé mentale.

Améliore la souplesse et la posture grâce aux étirements et poses. Le yoga permet de corriger les déséquilibres posturaux.

S'adapte facilement aux niveaux et aux goûts en fonction du type de yoga choisi.

Ne nécessite pas d'espaces spécifiques, le yoga peut être pratiqué partout.

Les inconvénients -

Souvent perçu comme une activité féminine, ce qui peut décourager certains hommes à tort.



3 - PILATES

12%

Les avantages +

Aide à la prévention des blessures en renforçant les muscles stabilisateurs et en améliorant l'alignement corporel.

Permet de soulager les douleurs chroniques grâce au renforcement des muscles profonds.

Améliore la souplesse, la flexibilité et le contrôle corporel.

Discipline en popularité croissante, ce qui peut encourager une participation plus large parmi les collaborateurs.

Les inconvénients -

Comme le yoga, le pilates est souvent perçu comme une activité féminine, bien que ses bénéfices soient universels.



4 - CIRCUIT TRAINING

7%

Les avantages +

Séance complète et énergique permettant de travailler le cardio et le physique.

Peut se pratiquer partout, dans un parc ou dans une salle de réunion aménagée, en extérieur comme en intérieur.

Sessions courtes et efficaces entre 30-45 minutes, ce qui les rend faciles à intégrer dans une journée de travail.

Améliore la cohésion d'équipe et l'esprit d'équipe, en favorisant la collaboration et le soutien mutuel.

Les inconvénients -

Intensité trop élevée pour certains collaborateurs non habitués à un effort physique soutenu ou asthmatiques.

Nécessite un peu de matériel et d'espace pour faire varier les séances.

Besoin de douche post séance en raison de l'intensité des exercices.





5 - BOXE

Les avantages +

Activité cardio ludique offrant un moyen amusant de se défouler tout en améliorant la condition physique des collaborateurs.

Permet d'améliorer la coordination, les réflexes et l'agilité des participants.

Favorise l'esprit d'équipe et le soutien mutuel, renforçant les liens entre collègues.

Développe la confiance en soi.

La boxe exige une discipline rigoureuse et de la résilience, des qualités importantes dans le milieu professionnel.

Les inconvénients -

Perception négative pour certaines personnes en raison d'une aversion à la confrontation et aux coups (important de noter qu'il n'y en a pas en entreprise 😊)



6%



6 - RUNNING

Les avantages +

Ne nécessite pas de matériel spécifique en dehors d'une tenue de sport.

Facile à mettre en place, la course ne nécessite pas de coordination complexe, de planification avancée ou de coûts importants.

Praticable partout, en extérieur ou intérieur. Autour du lieu de travail, dans un parc ou même sur un tapis de course.

Rassemble et intéresse de plus en plus de personnes depuis quelques années.

Les inconvénients -

Difficiles à pratiquer en grands groupes en raison des différences de rythme de chacun.



2%



7 - SELF-DÉFENSE

Les avantages +

Accessible à tous, quel que soit leur niveau de forme. Les cours se concentrent sur l'acquisition de technique de défense.

Ne nécessite pas d'équipement spécifique. Les participants peuvent pratiquer en portant leurs vêtements habituels.

L'activité n'entraîne généralement pas de transpiration, les participants n'ont donc pas besoin de douche après les cours.

Les inconvénients -

Mauvaise perception pour certaines personnes des sports de combat, en raison d'une peur des confrontations.

Activité pas assez physique et énergique pour certains participants.



1%



8 - ZUMBA

Les avantages +

Ne nécessite pas beaucoup d'équipement. Les participants n'ont besoin que de vêtements de sport confortables et de chaussures de sport.

Activité dynamique et amusante qui attire un large éventail de collaborateurs, encourageant ainsi une participation élevée.

Renforce les relations entre collaborateurs. Les sessions de zumba sont souvent vues comme des événements sociaux, favorisant la camaraderie.

Les inconvénients -

Peut ne pas convenir à tout le monde. Certains employés peuvent être réticents à participer en raison de la nature dansante de la zumba.



1%

AUTRES DISCIPLINES

Les "autres" activités incluent une gamme variée d'options qui peuvent répondre à des besoins spécifiques ou à des préférences particulières des collaborateurs. Ces activités peuvent varier et être personnalisées pour correspondre aux attentes et aux capacités des participants.

8%

IDÉE REÇUE N°4

“JE N’AI PAS LE
TEMPS NI L’ESPACE
POUR PROPOSER
DU SPORT DANS
MON ENTREPRISE...”

↓
SALLE DE SPORT, AMÉNAGEMENT
DE L’ESPACE ET AUTRES SOLUTIONS

Il n'est pas nécessaire de disposer d'un grand espace ou d'installations spécifiques pour offrir des activités sportives en entreprise. Il existe de nombreuses solutions adaptées, même pour les espaces restreints.

Et pour la mise en place, vous pouvez vous faire accompagner pour gagner un temps précieux.



JE MANQUE DE TEMPS

Concernant la notion de temps, il existe des solutions clés en main qui simplifient grandement la mise en place d'un programme sportif. Ces solutions peuvent être déployées en quelques semaines, offrant une approche rapide et efficace. Pour la création d'une salle de sport dédiée, des services complets existent, prenant en charge tout le processus, du diagnostic initial à la conception et au suivi du projet.



Par exemple, **Decathlon PRO propose des services complets pour aménager une salle de sport en entreprise, s'occupant de toutes les étapes pour garantir un espace adapté et fonctionnel.**



JE N'AI PAS LA PLACE POUR AMÉNAGER UNE SALLE DE SPORT

Autre idée fausse, il ne vous faudra pas énormément de place pour aménager un espace dédié au sport dans votre entreprise. Des projets sont même réalisables dès 20m², soit l'équivalent d'une salle de réunion.

Pensez tout de même à vous faire accompagner d'experts.

Des réglementations encadrent la mise en place d'une salle de sport dans vos locaux. Il s'agit en autres de veiller aux normes d'hygiène et de sécurité, comme les points de ventilation et d'aération, la présence d'affiches de prévention en cas d'incendie ou de trousse de premier secours par exemple.

En fonction du nombre de salariés qui utiliseront potentiellement la salle, vous devrez aussi prévoir des sanitaires comprenant des douches et des toilettes.

Pour 20 salariés par exemple, il faudra :

- une cabine de douche individuelle
- un urinoir
- un wc
- une salle de douche collective

Après un diagnostic personnalisé pour définir votre besoin, des experts vous aideront à optimiser votre espace et à choisir le bon équipement, celui vraiment adapté à un usage collectif.

Ils se chargeront ensuite du chantier de A à Z : livraison, montage et installation des équipements pour vous faire gagner du temps.



N'hésitez pas à échanger avec un expert Decathlon PRO sur la faisabilité et les conditions de réalisation de votre projet. Les équipes Decathlon PRO seront à votre écoute pour étudier votre besoin et vous guider à chaque étape.

? FAIRE DU SPORT SANS SALLE DE SPORT, C'EST POSSIBLE ?



La création d'une salle de sport dédiée n'est pas obligatoire pour faire du sport en entreprise. De nombreuses activités peuvent être organisées sans nécessiter d'infrastructure particulière. Par exemple, les séances de pilates ou de relaxation peuvent se dérouler dans une salle de réunion, à l'extérieur, sur le parvis, dans un parc ou même sous un préau. Ces activités ne demandent pas beaucoup d'espace – entre 2,5 et 4 mètres carrés par personne suffisent. De plus, les coachs peuvent fournir tout l'équipement nécessaire, ce qui évite aux entreprises d'avoir à investir dans du matériel coûteux.

Il est aussi possible de choisir des activités adaptées qui ne nécessitent pas de vestiaires ou de douches. Par exemple, le yoga doux et le pilates génèrent moins de transpiration que des séances de cardio intenses, ce qui permet de les planifier à tout moment de la journée sans nécessiter de douche après l'effort. Pour les activités plus intenses, il est possible d'organiser les séances en fin de journée, permettant aux participants de rentrer directement chez eux après l'exercice.



Ainsi, même avec des contraintes d'espace et de temps, il est tout à fait possible de mettre en place des activités sportives en entreprise. En optant pour des solutions flexibles et bien pensées, vous pouvez offrir à vos collaborateurs des opportunités de bien-être physique adaptées à vos contraintes spécifiques.

IDÉE REÇUE N°5

“METTRE EN
PLACE DU
SPORT EN
ENTREPRISE,
C'EST TROP
COMPLEXE...”

↓
DÉBUTONS SUR DE BONNES BASES,
QUELLES SONT LES ÉTAPES CLÉS
À RESPECTER ?

Mettre en place un programme de sport en entreprise peut sembler complexe, et ça peut être le cas. Heureusement, nous sommes là pour vous donner les clés afin de rendre la mise en place plus simple !

Pour cela, il est essentiel de respecter quelques étapes. Concrètement, voici ce qu'il faut faire 💡 :

ÉTAPE 1

IDENTIFIER VOS ENJEUX ET OBJECTIFS

Comme vu précédemment, le sport en entreprise peut répondre à plusieurs objectifs. Il est donc crucial d'identifier clairement vos enjeux avant de vous lancer dans le reste des étapes. En définissant vos objectifs avec précision, vous serez mieux à même de construire un programme adapté à leur réalisation.

ÉTAPE 2

SONDER LES BESOINS ET ENVIES DES COLLABORATEURS

Il est indispensable de **sonder les collaborateurs** pour connaître leurs attentes et leurs préférences. Pour cela, établir **une enquête d'identification des besoins** pour les collaborateurs constitue un excellent moyen de recueillir des informations précieuses.

Dans cette enquête, vous pouvez poser des questions telles que :

- Souhaitez-vous participer à des cours ?
- Sur quelles disciplines sportives ?
- Quel jour et quel créneau horaire préférez-vous ?

Cela permet de concevoir un programme qui répond réellement aux besoins et aux désirs de l'équipe, favorisant ainsi leur engagement dès le départ. Vous pouvez par la suite **créer un fichier de suivi sur un outil gratuit pour garder vos résultats et les analyser dans le temps**.

Une autre approche plus interactive consiste à organiser des réunions participatives. Celles-ci offrent la possibilité d'échanger sur la conception des ateliers sportifs et d'intégrer dès le départ les collaborateurs dans le processus de décision.

Vous pouvez aussi vous **concerter avec votre CSE pour les impliquer dès le départ** dans le projet. En les intégrant dès le démarrage, vous pourrez vous appuyer sur eux pour avoir les retours de vos collaborateurs mais également par la suite pour porter le projet auprès de tous lors de sa mise en place.

ÉTAPE 3

PENSER À LA LOGISTIQUE, INTERVENANTS & ESPACES

Il est essentiel d'examiner tous les aspects logistiques afin d'éviter de se lancer dans un projet irréalisable avec les ressources disponibles. Espaces, logistique, intervenants... Chaque détail compte ! Examinons ensemble ce qu'il ne faut pas négliger.

Le lieu

Tout d'abord, il est crucial de **déterminer le lieu où vous souhaitez organiser les séances sportives**. Qu'il s'agisse d'un espace intérieur ou extérieur, pensez-y dès le départ. Salle de sport, salle de réunion, espace aménagé, parc, préau, terrain de sport, piste d'athlétisme, terrain... Les possibilités sont nombreuses !



Astuce pratique : adaptez le nombre de participants aux cours en fonction de la capacité de votre salle ou espace. Nous recommandons une allocation de 4m² par personne.

L'équipement

Ensuite, n'oubliez pas de **prévoir le matériel nécessaire pour les séances**.

Chaque activité sportive a ses besoins spécifiques en termes d'équipements. Par exemple, pour des séances de yoga, des tapis de yoga sont indispensables ; pour la zumba, un bon système de sonorisation est crucial. Assurez-vous de dresser une liste exhaustive du matériel nécessaire. Vous pourrez par la suite, vous équiper à prix dégressif sur [decathlonpro.fr](https://www.decathlonpro.fr).

Vous retrouverez chez Decathlon PRO plus de 12 500 références produits, les marques Decathlon incontournables mais aussi plus de 120 marques spécialisées, de nombreux services utiles au quotidien des pros ou encore une équipe d'experts engagés.

La logistique

Aussi, il faut penser en amont à **l'aménagement des plannings**. Sur ce point, plusieurs options s'offrent à vous. Vous pouvez envisager d'organiser les séances le matin, pendant la pause repas, le soir, voire même durant les heures de travail ! Cependant, nous aborderons ce sujet plus en détail page 37.

Enfin, bien que ce ne soit pas obligatoire, nous vous recommandons vivement de **prévoir des intervenants pour encadrer vos séances**. Ils garantiront la sécurité et la qualité des activités. Sans encadrement, il sera également plus difficile pour les collaborateurs de trouver la motivation pour participer.



Pour des intervenants qualifiés, pensez à TrainMe.
Avec plus de 3 000 intervenants sur plus de 65 activités, c'est la plus grande base d'intervenants en entreprise en France. Peu importe la discipline ou la localisation, Trainme trouvera l'intervenant parfait pour vous. 😊

ÉTAPE 4

IDENTIFIER SON BUDGET

La valorisation du budget doit se préparer en amont de sa mise en place. Idéalement, elle devrait être envisagée en fin d'année lors de l'élaboration des différents budgets annuels. En intégrant l'identification du budget dans ce cycle, vous pouvez vous assurer de disposer des ressources nécessaires pour mettre en œuvre votre projet.

Cependant, selon votre organisation, vous pouvez planifier l'élaboration du budget à un autre moment de l'année.

➤ Un point important à noter : **il est essentiel de considérer le budget alloué au sport en entreprise comme aussi crucial que celui dédié au recrutement ou au changement d'outil de gestion.** Le sport représente en effet un véritable investissement pour l'entreprise et ses collaborateurs.



ÉTAPE 5

PRÉPARATION DE LA VALIDATION DU PROJET

Une fois tous les éléments précédents établis, il faut valider le projet. Cela peut parfois être bloquant. Cette étape dépend de votre organisation dans l'entreprise et de votre position. Si vous faites partie des décideurs, l'avancement sera rapide. Sinon, il est utile de **présenter le programme comme un investissement stratégique plutôt qu'un simple avantage salarial.** En fonction des enjeux de votre organisation, il est intéressant de mettre en avant l'augmentation de la productivité et la réduction du turnover lors de la présentation.

Le temps évalué pour cette étape de validation est souvent sous-estimé. Cela peut prendre du temps, alors il est crucial de l'anticiper au maximum.

Autre point important, nous vous recommandons d'impliquer toutes les parties prenantes dès le début afin de garantir une adhésion et un soutien solides.

LE + pour mettre en place le sport en entreprise facilement

Dans les faits, il s'avère que la mise en place du sport en entreprise peut tout de même être complexe pour certains. À ce sujet, **69% des entreprises qui ont mis en place des dispositifs d'activités sportives pour leurs salariés déclarent avoir connu des difficultés lors de la mise en place** (source Étude "Sport en entreprise" menée en 2023 par Decathlon PRO x TrainMe). Il est donc intéressant de se rapprocher de solutions clés en main pour vous accompagner dans ces démarches.



En plus de vous fournir des intervenants, TrainMe vous permet de faciliter :

- l'optimisation de vos espaces pour les activités sportives,
- la sélection des disciplines en collaboration avec vous,
- la gestion des intervenants et les remplacements en cas de besoin,
- le feedback régulier et l'ajustement des programmes selon les besoins,
- le suivi de votre projet via une plateforme en ligne (inscriptions, planning des cours),
- la communication auprès de vos collaborateurs grâce à un kit de communication pré-établi,
- l'évaluation de l'impact des activités sur le bien-être des collaborateurs,
- l'organisation d'événements sportifs en interne.



Si vous souhaitez en savoir plus : rendez-vous sur trainme.co 🗨️

IDÉE REÇUE N°6

“VOS
COLLABORATEURS
N’ONT NI LE
TEMPS NI LA
MOTIVATION...”



COMMENT LES EMBARQUER
ET DYNAMISER VOTRE PROGRAMME ?

Dans le tumulte du monde professionnel, l'idée de trouver le temps et la motivation nécessaires pour faire de l'exercice semble être un défi insurmontable pour certains collaborateurs. Entre les réunions, les délais serrés et les multiples responsabilités, le bien-être physique peut souvent passer au second plan. **Heureusement, vous êtes là pour changer la donne !** 😊

VOICI QUELQUES ASTUCES POUR LES IMPLIQUER DE MANIÈRE PLUS CONVAINCANTE :

POINT 1

Impliquez-les dès le départ

Comme expliqué précédemment, il est essentiel d'impliquer vos collaborateurs dès le début. Cela semble assez évident, mais ils seront bien plus enclins à participer à des activités qui correspondent à leurs intérêts plutôt qu'à un programme imposé par quelques personnes !

En les impliquant activement, vous **renforcez leur sentiment d'appropriation du programme et augmentez leur motivation à y participer**. S'ils n'aiment pas la boxe, aucune raison de les faire enfiler des gants.

POINT 2

Écoutez et adaptez-vous

Une fois que votre programme est lancé, il est super important **d'écouter ce que vos collaborateurs en pensent**. Chaque fois qu'ils donnent leur avis ou proposent des idées, c'est une chance d'améliorer le programme. En montrant que vous prenez en compte leurs besoins, vous les motivez à participer davantage.

Pour cela, tenez un petit fichier où vous notez les retours de vos collaborateurs sur le programme. C'est simple mais efficace ! En notant tout ça, vous pouvez voir ce qui marche bien et ce qui peut être amélioré.

Également, il est important de suivre quelques indicateurs.

> Le taux de participation et le niveau de satisfaction

Il vous donnera une idée de l'engagement global de vos collaborateurs. Vous pourrez savoir combien d'entre eux prennent part aux activités proposées et si ce nombre augmente au fil du temps.

> La récurrence et la diversité des participants

Est-ce que ce sont toujours les mêmes personnes qui reviennent ? Y a-t-il une rotation qui montre un intérêt plus large au sein de l'entreprise ?

Une augmentation du nombre de participants, ainsi qu'une diversité accrue, sont des signes positifs de l'impact de votre programme.

En analysant ces données, vous pourrez ajuster le programme pour mieux répondre aux attentes de vos collaborateurs. Vous pourrez introduire de nouvelles activités, modifier celles existantes ou adapter les horaires et la fréquence des sessions. Cela vous permettra de maintenir un haut niveau d'engagement et de satisfaction parmi vos collaborateurs.

POINT 3

Communiquez de manière attractive sur votre programme

Pour que vos collaborateurs se motivent à participer aux activités, il est nécessaire de communiquer dessus de manière attractive. Simple à dire, mais dans les faits comment ça se passe ?

> En physique

Les affiches internes sont un moyen visuel et attractif de transmettre des informations essentielles à vos collègues. En les plaçant dans des endroits stratégiques comme les espaces de pause ou les couloirs fréquentés, vous maximisez leur visibilité et leur impact.

Vous pouvez aussi tout simplement **en parler à l'oral**, en groupe ou individuellement. La prise de parole est souvent beaucoup plus convaincante.

> En digital

La messagerie interne ou les **emails** sont également de bonnes options pour diffuser des informations rapidement et efficacement. En envoyant des messages directs ou en créant des **groupes dédiés au programme sportif en entreprise**, vous pouvez encourager les échanges et les discussions autour des activités proposées, favorisant ainsi l'engagement et la participation de vos collègues.

En combinant ces différents canaux de communication, vous assurez une couverture maximale et une diffusion efficace de votre programme en interne. Cela permet à chacun de rester informé et motivé à participer activement aux activités proposées.



POINT 4

Dernière recommandation et pas des moindres ! Mobilisez des ambassadeurs du sport en interne

Une autre façon super efficace de **stimuler l'enthousiasme de vos collaborateurs** est de désigner **un ou plusieurs ambassadeurs pour votre projet sportif en entreprise !** Mais pourquoi est-ce si important ? Eh bien, avoir quelqu'un qui porte la parole du programme peut vraiment aider à encourager les autres à participer. C'est un peu comme avoir un leader ou un modèle à suivre pour les activités et les initiatives liées au sport.

Pour choisir votre ambassadeur, cherchez quelqu'un qui soit **passionné par le sport**. Cette personne doit être **motivée, communicative et capable de mobiliser les autres** autour du programme. Assurez-vous également de lui fournir les informations et les ressources nécessaires pour qu'il puisse bien représenter le projet et répondre aux questions de ses collègues.

En mobilisant des ambassadeurs du sport en interne, vous créez une dynamique positive au sein de l'entreprise et renforcez l'engagement de vos collaborateurs envers le programme sportif.

QU'EN EST-IL DE LA NOTION DE TEMPS ?

La gestion du temps est un défi pour beaucoup de collaborateurs en entreprise ! À première vue, intégrer une activité sportive en entreprise peut sembler être une perte de temps. Mais là où ça devient intéressant, c'est quand on découvre que ça peut en fait, aider à en gagner. 🙌

On sait tous à quel point il est important de bouger autant que possible, mais **trouver le temps entre la vie personnelle et professionnelle peut être un vrai casse-tête !** Pourtant, se mettre en mouvement 30 min par jour est suffisant pour se maintenir en bonne santé.

C'est là que le sport en entreprise entre en jeu. En intégrant des activités physiques dans les journées de travail, on résout ce problème. **Mais quand l'intégrer me diriez-vous ? Il existe plusieurs solutions dans les faits.**

- ➡ **Le matin** avant le travail peut être une excellente option pour commencer la journée avec énergie et motivation. Cela peut aider à stimuler la concentration et la productivité tout au long de la journée.
- ➡ **La pause déjeuner** est également un moment idéal pour pratiquer une activité sportive en entreprise. Non seulement cela permet de faire une pause bien méritée après une matinée de travail intense, mais cela peut aussi aider à recharger les batteries pour affronter l'après-midi avec un esprit plus vif et une meilleure humeur.
- ➡ **La fin de journée** peut être une excellente solution également. Cela peut aider à réduire le stress accumulé et à favoriser une meilleure qualité de sommeil, ce qui est bénéfique pour une santé mentale et physique optimale.

Enfin, il est envisageable d'intégrer la pratique sportive sur les heures de travail.

Cette approche permet un gain de temps considérable pour les collaborateurs, tout en améliorant leur productivité et leur créativité. De plus en plus d'entreprises optent pour cette pratique afin d'améliorer leur marque employeur.

Bien entendu, en fonction de l'organisation des plannings dans votre entreprise et des envies de vos collaborateurs, il est crucial d'adapter les horaires pour répondre à leurs besoins spécifiques. Par exemple, une entreprise fonctionnant en 3x8 n'allouera pas les mêmes plages horaires qu'une start-up adoptant un modèle hybride de télétravail et de présentiel.



➡ **Il est important de noter qu'il est également de la responsabilité des managers et de la direction d'aménager les temps de travail pour permettre aux collaborateurs de se mettre en mouvement. Parfois, cela peut se faire pendant les pauses, parfois pendant les heures de travail. La pratique sportive doit être considérée par l'ensemble des parties prenantes.**

IDÉE REÇUE N°7

“IL N’Y A QUE
LES **GRANDS**
GROUPE
QUI PEUVENT
S’OFFRIR DU
SPORT EN
ENTREPRISE...”



SOLUTIONS BUDGET ET SOLUTIONS
PAR TAILLE D'ENTREPRISE



LE SPORT EN ENTREPRISE EST PARFOIS PERÇU COMME UN LUXE RÉSERVÉ AUX GRANDS GROUPES.

C'est en réalité accessible à toutes les tailles d'entreprises, et ce, sans nécessairement peser lourdement sur le budget. Contrairement à une idée répandue, **les coûts associés peuvent être relativement abordables, s'élevant en moyenne à environ 10€ par collaborateur.**

Il est vrai qu'un nombre de participants élevé peut permettre de répartir et de réduire le coût. Mais ce n'est pas la seule variable. En effet, **la fréquence et la diversité des activités proposées peuvent également influencer le budget global.** Par exemple, une petite entreprise peut commencer par proposer un ou deux cours par semaine, tandis qu'une entreprise de plus grande envergure peut offrir une gamme plus large d'options sportives.

Dernier point important, le budget n'est pas le même en fonction de la discipline. **Une activité comme le running coûtera moins qu'une activité sportive nécessitant du matériel spécifique.**

BON À SAVOIR :



Il est possible d'intégrer le coût de la mise en place d'activités sportives au budget de votre CSE ou de le diluer sur d'autres projets internes. Cela permet de financer les initiatives sportives sans augmenter les dépenses globales. 🧑



En résumé, le sport en entreprise est une initiative flexible et adaptable, pouvant être mise en œuvre avec un budget raisonnable, quel que soit le format ou la taille de l'entreprise.



IDÉE REÇUE N°8

“IL EST
IMPOSSIBLE
D'ÉVALUER
L'IMPACT
DU SPORT EN
ENTREPRISE...”



COMMENT ÉVALUER ET PROUVER
L'IMPACT ?

Comment évaluer et prouver l'impact ?

Les entreprises pensent que mesurer l'impact du sport en entreprise est une tâche insurmontable.

En effet, selon le panel de l'Étude "Sport en entreprise" menée par Decathlon PRO et TrainMe, **62% des entreprises n'ont pas réussi à évaluer les bénéfices de la mise en place du sport en entreprise. Pourtant, ce n'est pas réellement le cas.**

En explorant les raisons de cette difficulté, voici les réponses :



Bien que mesurer l'impact du sport en entreprise puisse sembler complexe, cela n'est pas impossible ! Selon l'étude récente du cabinet Goodwill Management menée par le Comité National Olympique et Sportif Français et le MEDEF de 2023, **les entreprises investissant dans des programmes de bien-être, incluant des initiatives sportives, ont vu jusqu'à 6-9% d'augmentation de la productivité de leurs employés.**

Comme dit précédemment, **il est essentiel de considérer la mise en place du sport en entreprise comme un investissement stratégique plutôt que comme un simple avantage salarial.** (Nous nous répétons, mais ce point est primordial 😊).

Dans cette optique, se contenter de retours informels n'est pas réellement une bonne pratique.

En ce qui concerne le timing d'analyse de l'impact, il est compréhensible que certaines entreprises estiment qu'il est encore trop tôt pour constater des bénéfices tangibles. **L'impact se mesure sur la durée.**



Nous recommandons d'évaluer les résultats à +6 mois et +1 an pour commencer.

Pour cela, il faut effectivement une bonne méthodologie d'évaluation.

Vous devez d'abord collecter des indicateurs en amont du lancement du programme sportif. Cela vous permettra de comparer les chiffres avant et après pour évaluer le véritable impact. 💡

Vous pouvez anticiper et recueillir les indicateurs suivants pour évaluer l'impact de la mise en place d'activités physiques en entreprise :

- le gain de productivité,
- la réduction du turnover,
- la réduction des arrêts-maladies,
- le taux de satisfaction des collaborateurs,
- l'impact sur votre attractivité employeur,
- l'amélioration du pouvoir d'achat.

En mettant en place des mesures d'évaluation, vous pouvez démontrer l'impact positif du sport en entreprise sur divers aspects clés.

Très prochainement, une solution permettant de mesurer l'impact du sport en entreprise de manière automatique vous sera dévoilée ! On vous en dit plus très vite.





CONCLUSION

En résumé, NON, le sport en entreprise ne sert pas à rien ! Bien orchestré, il offre une multitude d'avantages tant pour l'entreprise que pour les collaborateurs.

Si on ne devait retenir qu'une seule statistique sur le sujet, ce serait celle-ci : **88% des entreprises déclarent avoir constaté au moins un bénéfice à la mise en place d'activités physiques et sportives.**

Il est donc crucial de dépasser les préjugés qui pourraient entraver cette initiative, notamment ceux relatifs au manque d'espace, de temps et de budget.

Contrairement à ce que l'on peut croire, **le sport en entreprise est accessible à tous**, avec des solutions adaptées à chaque contexte et des stratégies pour surmonter les obstacles. L'essentiel est de planifier le projet en amont et de fournir les ressources nécessaires pour sa réalisation et son maintien dans le temps.

Nous espérons que ce guide vous éclairera sur le potentiel du sport en entreprise. Si vous avez besoin d'assistance pour concrétiser vos idées, n'hésitez pas à contacter **TrainMe** et **Decathlon PRO**, qui sont là pour vous accompagner au mieux.

TRAINME ET DECATHLON PRO ACCOMPAGNENT VOS PROJETS DE SPORT EN ENTREPRISE

Des cours collectifs ?

Une gestion de salle de sport ?

Contactez TrainMe :

trainme.co

corporate@trainme.co

***Une salle de sport à créer
ou à aménager ?***

***Du matériel
pour vous équiper ?***

Contactez Decathlon PRO :

decathlonpro.fr

contactpro@decathlon.com

09 69 39 70 07