



**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



# Le sport au service de l'entreprise



## Pourquoi le sport au travail ?

- Augmentation de la productivité
- Amélioration de la santé
- Renforcement de la cohésion
- Valorisation de l'entreprise



## Les bénéfices pour l'employeur

- Entre 1% et 14% d'amélioration de la rentabilité nette
- Entre 6% et 9% de la productivité par salarié (amélioration du bien-être)
- Baisse de l'absentéisme et réduction des arrêts de travail (ITT)



## Les bénéfices pour le collaborateur

- Entre 5% et 7% d'économies sur les dépenses de santé
- Allongement de l'espérance de vie de 3 ans
- Amélioration de la qualité de vie et du bien-être



Un **programme d'accompagnement** global peut être mis en place afin de permettre une sensibilisation et une mobilisation durable de l'ensemble des collaborateurs.

Cela permet d'adapter les actions et les thématiques aux besoins de chacun, dans le cadre d'une démarche :

- Qualité de vie au travail,
- Cohésion d'équipe,
- RSE, etc.

La ligue d'Athlétisme Région Sud et la Fédération Française d'Athlétisme sont impliquées depuis des années dans la promotion du sport santé.

La ligue d'Athlétisme Région Sud est un acteur légitime pour accompagner les entreprises dans la mise en place d'activités physiques.

La ligue d'Athlétisme Région Sud propose une offre de pratiques complète et adaptée au milieu du travail : la marche nordique, la remise en forme, la condition physique générale, le running et des tests d'évaluation de la condition physique et de l'hygiène de vie.

Elle possède également un réseau d'éducateurs sportifs avec une compétence « sport santé » qui leur permet de proposer des créneaux adaptés aux besoins de chacun y compris aux personnes atteintes de pathologies. L'éducateur sportif évalue la condition physique par des tests fiables, met en place des séances d'entraînements pour entretenir la forme et développer les qualités physiques.

Pour tous renseignements complémentaires et/ou devis personnalisé aux besoins de votre entreprise

CONTACTEZ NOUS  
MANGION Caroline  
Agent de développement Sport Santé  
Ligue Athlétisme Région Sud  
Tél : 06 63 29 02 16  
Mail : [mangion.caroline@athle-regionsud.fr](mailto:mangion.caroline@athle-regionsud.fr)



## **PACK JOURNEE RENCONTRES DE LA FORME**

Lancez une campagne de prévention santé  
pour vos salariés

### EVALUATIONS (Présenter plus bas):

**DIAGNOFORM**

**DIAGNOFOOD**

**DIAGNOLIFE**

### ANIMATIONS SELON BESOINS

**Activité Marche Nordique**

**ATHLE FIT**

**Ateliers Postures au travail**

**Echauffement musculaire au travail**

**Ateliers nutrition**

**Test impédancemétrie**

**Autres**

Evènement unique créé et mis en œuvre par les équipes de professionnels et de coachs de la ligue d'Athlétisme Région Sud, les Rencontres de la Forme sont un moment convivial et fédérateur autour de la forme, unique en France.

Il est proposé aux collaborateurs, durant 1h environ, de :

- Tester leur condition physique sur les ateliers de **DIAGNOFORM**
- Évaluer leur mode de vie à l'aide d'un questionnaire **DIAGNOFOOD**
- Evaluer leur Bien-Etre **DIAGNOLIFE**

L'interprétation des résultats sera réalisé par des experts du Sport Santé, de l'alimentation et du bien-être suivi d'échanges avec les participants.

D'autres animations peuvent être proposées :

- Découverte d'une activité physique (Athlé Fit, Marche nordique, Ateliers Postures au travail, Echauffement musculaire au travail)
- Ateliers nutrition, Test d'impédancemétrie, mesure du bien être au travail

Pour tous renseignements complémentaires et/ou devis personnalisé aux besoins de votre entreprise

**CONTACTEZ NOUS**

**MANGION Caroline**

Agent de développement Sport Santé

Ligue Athlétisme Région Sud

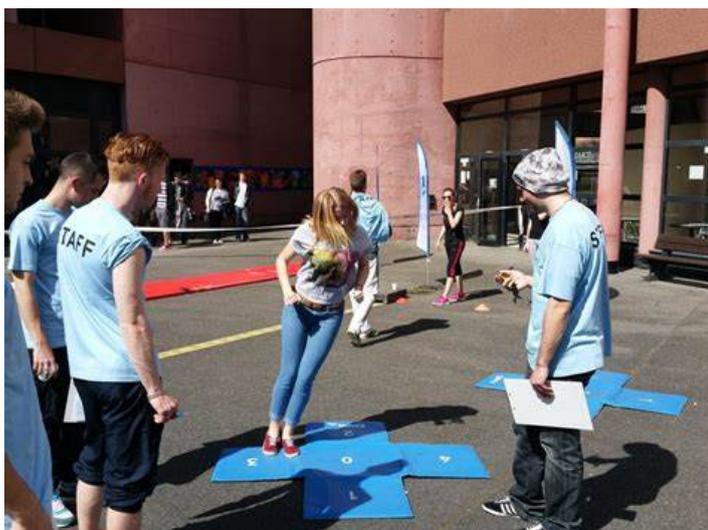
Tél : 06 63 29 02 16

Mail : [mangion.caroline@athle-regionsud.fr](mailto:mangion.caroline@athle-regionsud.fr)



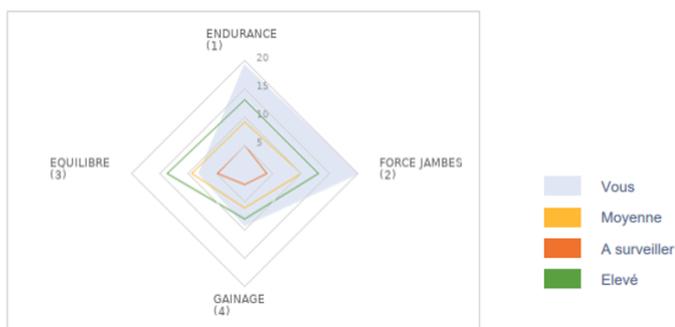
# PRESENTATION DES DIFFERENTS

## OUTILS D'EVALUATION



Fruit d'un travail d'experts initié en 2004, le DIAGNOFORM est un outil ludique validé scientifiquement, qui mesure de manière précise et objective la condition physique d'un individu. Une aide précieuse pour savoir où l'on en est, dans la bonne humeur, sans culpabilisation. Un ensemble de tests évaluant de manière fiable les 5 grandes qualités physiques qu'il est indispensable d'entretenir tout au long de la vie pour préserver son bien-être et sa santé durablement. Les résultats obtenus, associés à l'IMC (Indice de Masse Corporelle), fournissent un indicateur précis : le quotient de forme. L'approche positive et ludique du DIAGNOFORM permet une prise de conscience des participants, qui découvrent ainsi leurs atouts et les axes de progrès possibles.

Le bilan, totalement encadré par des experts du Sport Santé, suscite ainsi l'élan positif vers plus d'activité au quotidien.





Présenté sous forme de questionnaire en ligne, DIAGNOLIFE® permet de produire un profil "mode de vie" de la personne, basé strictement sur les recommandations officielles actuelles du PNNS et de l'OMS.

Pour chacun des paramètres, la réponse est automatiquement comparée à leurs recommandations, et une synthèse permet à l'individu comme à son accompagnant de tirer rapidement les enseignements du mode de vie et de définir les améliorations nécessaires.

Les résultats du questionnaire seront utiles aussi bien à l'encadrant qu'au bénéficiaire afin que les deux soient en phase sur les axes de progrès et points de vigilance.

Une série de 39 questions, établies en lien avec des scientifiques et administrées via un questionnaire interactif, reprennent les thématiques suivantes :

- Alimentation
- Sommeil
- Activité physique
- Niveau de forme / Santé
- Motivation au changement

Disponible de manière autonome, DIAGNOLIFE est généralement intégré à Diagnoform pour une expertise plus complète.





# DIAGNOFOOD

## Découvrez quel mangeur vous êtes !

Face à leur assiette, certains se posent sans cesse des questions alors que d'autres fonctionnent à l'instinct, ou se laissent guider par leurs papilles... Tout autant que le contenu de notre assiette, notre façon de manger de manger nous distingue.

Le test DIAGNOFOOD permet à chacun de découvrir son "profil alimentaire" avant d'échanger avec un expert sport santé bien-être, référencé par l'IRFO, au cours d'un exposé interactif d'une heure pour comprendre son rapport à l'alimentation et envisager des pistes pour rester en forme.

DÉCOUVREZ VOTRE PROFIL ALIMENTAIRE  
ET NOS CONSEILS POUR RESTER EN FORME

## Un outil au service du changement de comportement

Faire le point sur son état de forme est capital pour retrouver confiance et motivation et repartir sur de bonnes bases.

L'alimentation est un levier de forme et de prévention santé incontournable, c'est pourquoi l'IRFO propose l'outil d'évaluation DIAGNOFOOD permettant une prise de conscience.

L'objectif est donc de comprendre son comportement vis-à-vis de l'alimentation et d'envisager des pistes d'améliorations.

DÉCOUVREZ QUEL  
MANGEUR VOUS ÊTES !



Face à leur assiette, certains se posent sans cesse des questions alors que d'autres fonctionnent à l'instinct, ou se laissent guider par leurs papilles... Tout autant que le contenu de notre assiette, notre façon de manger nous distingue.

Le Diagnofood® (accessible sur internet : [www.diagnofood.fr](http://www.diagnofood.fr)) vous permet de découvrir votre "profil de mangeur". Vous trouverez ici nos conseils pratiques pour garder la forme en fonction de votre style de vie et de vos goûts. Bon appétit!

Pour toutes informations complémentaires et/ou  
devis personnalisés aux besoins de votre entreprise

CONTACTEZ NOUS

MANGION Caroline

Agent de développement Sport Santé

Ligue Athlétisme Région Sud

Tél : 06 63 29 02 16

Mail : [mangion.caroline@athle-regionsud.fr](mailto:mangion.caroline@athle-regionsud.fr)

