

SPORT ET ENTREPRISE

la Plat  
forme  
Harmonie mutuelle

Sportez-vous  
mieux!

[harmonie-mutuelle.fr](http://harmonie-mutuelle.fr)



# À consommer sans modération !

2



## Description du dispositif

La Plat'Forme Harmonie Mutuelle est un service d'activités physiques et sportives pour les entreprises de Colombelles et ses alentours. Piloté par la **ligue Normande du sport d'entreprise**, ce dispositif vise à **réduire la sédentarité** et créer du **lien social** entre les professionnels de la ZA du Plateau. Nous poursuivons l'unique objectif d'**améliorer votre bien-être** en vous proposant une offre qui repose sur 3 piliers :

- 1 PROXIMITE** : La ZA du plateau est à moins de 5 min en voiture des sites sportifs
- 2 DOUCHES** : Dans les infra-structures sportives de la ville de Colombelles
- 3 PRIX** : 80€ l'année pour plus de 10 heures de pratique par semaine

## Conditions d'adhésion

Adhésion à **80€** (70€ pour les adhérents Harmonie Mutuelle) pour 44 semaines de pratique par an. L'adhésion comprend les 20€ de licence FFSE, assurance pour les pratiquants.

**Certificat médical avec la mention « Pratique multi-sports » obligatoire**

Demandez vos documents d'adhésion à [platformehm@outlook.com](mailto:platformehm@outlook.com)

## Le planning des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30	Renforcement Musculaire Badminton	Zumba Tennis de table	Viet Trai Chi Cardio Training	Pilates Futsal	Yoga Badminton
13h30					
18h00		Yoga (Horaires variables à retrouver sur facebook)			
20h00					

Badminton, tennis de table, futsal : entrée et sortie libre  
Cours collectifs : fin des pratiques 13h15

## Les sites sportifs

**Salle de danse** / CSCS Léo Lagrange - 52 av Leon Blum, Colombelles

**Gymnase Pierre Rival** / 52 av Leon Blum, Colombelles

**Hôtel Mercure Caen** / Place Courtonne

**Gymnase Michel Hidalgo** / Rue des arcades, Colombelles

Les tarifs, horaires et activités sont susceptibles de varier dans le temps. Pour plus d'infos, contactez la Plat'Forme Harmonie Mutuelle par e-mail : [platformehm@outlook.com](mailto:platformehm@outlook.com)

# Sommaire

4

Édito 5

Introduction 6

Le projet de la Plat'forme  
Harmonie Mutuelle 9

Les étapes 10

Pour les salariés d'entreprises 11

Les enjeux 12

La Plat'forme,  
un vecteur de bien-être  
pour les employés actifs 15

Les bienfaits d'une activité physique 16

Déterminez votre condition physique 18

L'échauffement 19

Petites précautions, grands effets! 20

Saisissez toutes les occasions 21

Bien manger pour  
mieux se « sporter » 23

Les bienfaits d'une alimentation équilibrée 24

Ne rien s'interdire: un sandwich plein  
de ressources et équilibré, c'est possible! 26

Le sommeil, l'autre allié de la performance 29

Vos repères nutritionnels 30





## Édito



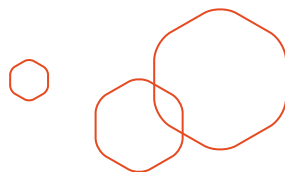
*Le sport et l'entreprise ont été longtemps associés, dans ce que l'on a appelé le « sport corpo », synonyme de rencontres où se valorisait d'abord l'esprit de compétition à l'image de l'entreprise. Cette relation a évolué dans le temps. Notre monde est en grande mutation numérique et la société doit faire face à une forte concurrence.*

*L'entreprise s'inscrit désormais non seulement dans un objectif de performance globale, mais aussi de responsabilité sociétale, où l'on tient compte de la santé physique et mentale des salariés: une préconisation du « bien-être » en entreprise. La pratique régulière d'une activité physique devient un élément stratégique. De nombreuses études ont largement démontré l'impact de cette dernière sur bon nombre de paramètres socio-économiques: productivité, présentéisme, climat social...*

*La Ligue Normande du Sport en Entreprise (LNSE) a la ferme et modeste ambition de promouvoir cette démarche en accompagnant les entreprises de la région en apportant aux salariés, et dirigeants, les moyens de pratiquer une activité physique encadrée et adaptée pour tous.*

**Daniel Diquet,**  
président de la Ligue Normande  
du Sport en Entreprise

# Introduction



La promotion des activités physiques et sportives devient un enjeu de santé publique. La sédentarité tue plus que le tabagisme et représente un coût pour la société. L'activité physique apparaît comme :

- un puissant levier pour prévenir certaines maladies et réduire les risques professionnels ;
- un enjeu de performance pour les entreprises.

Nous sommes convaincus que le capital humain représente la richesse principale des entreprises et, *in fine*, un moyen pour elles de se démarquer dans un monde ultra-concurrentiel. L'objectif de notre partenariat\* s'inscrit conjointement dans cette démarche de bien-être.

Nous souhaitons donner encore plus de force à notre action en créant la première **Plat'Forme Harmonie Mutuelle** en Normandie, un espace de bien-être, pour être « en harmonie avec sa vie professionnelle ». Ce projet consolide la position d'Harmonie Mutuelle, comme acteur majeur de santé globale.

Nous vous proposons aujourd'hui d'être le principal acteur de ce projet ambitieux, qui mettra en exergue votre engagement envers la protection du capital santé des professionnels.

\* La Fédération française du sport en entreprise,  
La Ligue Normande du Sport en Entreprise  
et Harmonie Mutuelle



*«La Plat'forme a répondu à plusieurs de mes attentes en même temps. Je cherchais une possibilité de pratiquer un sport à proximité de mon lieu de travail, sur le temps du midi avec un accès à une douche.*

*Cela m'a permis de pratiquer une activité différente avec mes équipes, indépendamment de nos projets quotidiens et de nos positions hiérarchiques. D'autres liens se tissent naturellement et sont bénéfiques pour la cohésion de groupe.*

*Je suis sensible à la notion de "Sport social", c'est à dire que la pratique sportive n'est que le point d'entrée d'une relation humaine et non une recherche de performance pure. J'ai pu élargir mon cercle de connaissances sur les entreprises de Colombelles.*

*Je n'ai pas cité le fait que bouger, c'est bon pour la santé ! »*

**Nicolas Dries**

Directeur général de la société OB'DO - Colombelles







# Le projet de la Plat'forme Harmonie Mutuelle

# Le projet de la Plat'forme Harmonie Mutuelle

10

## Les étapes



### 1. Diagnostic

- Accompagné par l'Université de Caen.
- Identification des besoins.



### 2. Mise en œuvre

- Concrétisation de la Plat'forme.
- Élaboration de l'agenda.



### 3. Évaluation

- Étude des retombées du dispositif.
- Réajustement du cadre d'intervention.





## Pour les salariés des entreprises

### ✓ Un service d'activités physiques et sportives interentreprises

La Ligue Normande du Sport en Entreprise, c'est :

- de l'ingénierie de projet ;
- de l'animation de réseaux.

Un planning d'activités variées et adaptées à des personnes en reprise d'activité (plus de 10h de pratique par semaine pour 8 activités différentes) et à un coût réduit (80 € l'année).

### ✓ Une proximité sur la zone d'activité du plateau de Colombelles

La Mairie de Colombelles et le centre socioculturel Léo-Lagrange ont **mis à disposition leurs infrastructures sportives**, avec accès aux vestiaires et aux douches pour tous les salariés.

Lancée en janvier 2018, la Plat'Forme Harmonie Mutuelle compte chaque semaine un nombre croissant d'adhérentes et d'adhérents et se donne pour objectif 200 inscriptions à fin 2018.



Le bien-être en entreprise augmente de **6 à 9 %** la productivité. D'un point de vue comptable, les entreprises dégageraient un retour sur investissement allant jusqu'à **387 %** grâce à la réduction des coûts liés à la santé et à l'absentéisme. <sup>(1)</sup>



## Les enjeux



### Diminuer le taux de sédentarité sur le territoire de Caen-La-Mer

- **75 %** des Français ne sont pas assez actifs.
- **21 millions** de Français sont en surpoids.
- **13 millions** sont atteints de maladies chroniques dont **20 %** des salariés.



### Créer du lien social entre les entreprises

Un panel d'activités réparties sur la pause du midi et après la journée de travail.  
Cadre légal : licence FFSE <sup>(2)</sup> (dont assurance).  
**Un certificat médical est demandé.**



## Créer une dynamique de partage entre les acteurs

- Mise en place de **conférences**. sur des thématiques variées.
- Mise en place de **formations**.



## Améliorer le bien-être des salariés

- **Réduit de 32 % l'absentéisme**. Le coût de l'absentéisme est évalué entre 39 000 et 551 000 euros par an pour des entreprises de 300 salariés <sup>(1)</sup>.
- **Diminue de 25 %** le risque de développer le cancer du sein.

(1) Session spéciale sport santé du SFMES/CNOSF/Ministère chargé des sports sur le thème de « l'activité physique et le sport dans les entreprises », 25 décembre 2014.

(2) Fédération Française du Sport en Entreprise.







# La Plat'forme, un vecteur de bien-être pour les employés actifs

# La Plat'forme, un vecteur de bien-être pour les employés actifs

16

## Les bienfaits d'une activité physique



### **Bien dans son corps...**

Ralentissement des effets du vieillissement, lutte contre l'obésité et le surpoids, amélioration de la condition physique, renforcement musculaire, cardiaque et respiratoire, prévention de l'ostéoporose, du diabète, de l'hypertension, l'excès de cholestérol voire même de certains cancers, etc.

### **... bien dans sa tête!**

Des bienfaits qui ne concernent pas uniquement la santé, mais aussi l'activité professionnelle avec une baisse des symptômes du stress et des troubles musculo-squelettiques, dont les maux de dos, un renforcement de l'estime de soi, une amélioration de la qualité du sommeil, des capacités de concentration et un bien-être général qui vont booster les performances professionnelles.







## Simplement, se mettre en mouvement !

Nul besoin d'être sportif ou compétiteur. Il suffit de **mettre son corps en mouvement et de façon modérément intense** : monter les escaliers, faire du ménage, jardiner, bricoler ou tout simplement marcher 30 minutes par jour représentent des activités physiques intéressantes pour la santé dès lors qu'elles sont pratiquées quotidiennement.

## Les activités physiques : un rempart contre le stress professionnel !

Le stress chronique ou la répétition d'un stress aigu finissent par altérer l'état de santé.

Favorisées par l'état de stress, des maladies risquent d'apparaître : affaiblissement des défenses immunitaires responsables d'infection ou de cancers, infarctus...

Au travail, le stress va se traduire par une baisse des performances, des troubles de la mémoire, de l'attention et des difficultés à s'adapter aux changements dans l'entreprise.

**Pratiquer une activité physique permet de réconcilier le corps et l'esprit en libérant certaines hormones du bien-être, aux vertus antalgiques, comme les endorphines.**



Avoir une activité physique régulière, c'est augmenter toutes ses ressources internes afin de mieux faire face à son environnement professionnel, social ou familial.



18

Position  
de gainage  
«planche»

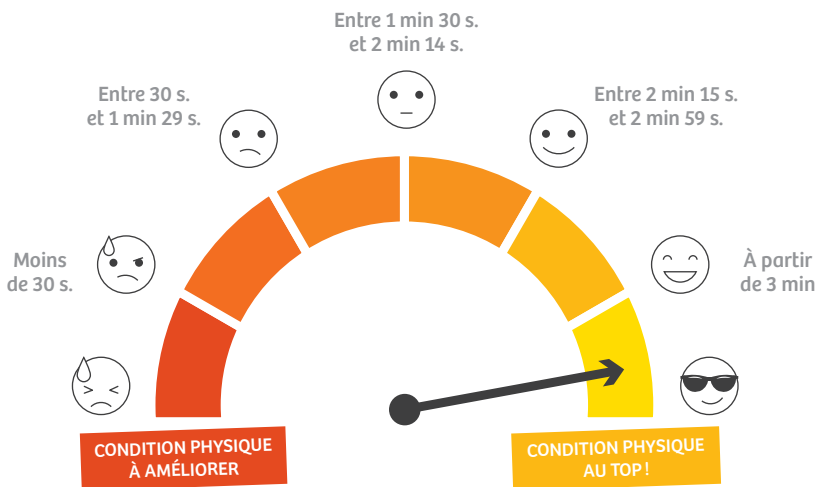
## Déterminez votre condition physique

### En évaluant votre ceinture abdominale

Ne forcez pas,  
et faites les exercices  
progressivement.

Toutes bonnes postures passent par une ceinture abdominale tonique! Pour calculer la qualité de votre ceinture abdominale, réalisez l'exercice suivant:

Chronométrez votre temps de maintien dans la position de gainage «planche» et situez-vous dans le schéma ci-dessous, selon le résultat obtenu.





## L'échauffement

Les objectifs de l'échauffement sont de préparer le corps à l'effort demandé, de fabriquer de la chaleur et la conserver pour être plus efficace et tonique.

### L'équilibre en bougeant

#### Les 10 bonnes raisons de se bouger

- **1** Améliorer son **schéma corporel**.
- **2** Ressentir un **bien-être** psychologique.
- **3** **Ralentir les effets du vieillissement**.
- **4** Mieux **tolérer les efforts**.
- **5** Lutter contre le **surpoids**.
- **6** **Diminuer les pathologies** liées à la sédentarité.
- **7** Rétablir un **sommeil de bonne qualité**.
- **8** **Améliorer son apparence** physique et son estime de soi.
- **9** **Se dépasser**.
- **10** **Favoriser l'arrêt de certaines addictions**.

### L'échauffement\*, avant toute activité physique ou prise de poste, c'est :

- se préparer physiquement et mentalement
- améliorer les performances
- réduire les risques de blessures
- protéger ses articulations
- irriguer les muscles et leur apporter un maximum d'énergie

*\*Selon la Ligue Normande du Sport en Entreprise*



## Petites précautions, grands effets !

### En cas de reprise après des années d'arrêt

Attention à une reprise trop intense d'emblée. Votre corps et votre cœur n'y sont plus habitués, sans parler des mauvaises habitudes que vous avez peut-être contractées (tabagisme, excès de table, alcool...). Reprenez donc tranquillement.

### En cas de surpoids

Choisissez plutôt un **sport « porté »** comme la natation, le vélo ou encore la marche. Ils permettent d'éviter les problèmes articulaires ou osseux, et vont favoriser la perte de poids s'ils sont pratiqués au moins pendant 45 minutes à chaque séance. Une fois votre objectif de perte de poids atteint, il vous sera possible de passer aux activités dites « en charge » (courses, tennis, football...).



**30 minutes  
d'activité  
physique par jour**  
sont recommandés,  
vous en ressentirez  
rapidement  
les bienfaits.

### En cas de facteurs de risques cardiovasculaires

Choisissez une activité pratiquée en endurance pure, c'est-à-dire de très faible intensité et **consultez votre médecin**. Lui seul est apte à vous donner le feu vert.

### Après 50 ans

**Il n'y a pas d'âge pour commencer un sport**, car les bienfaits cardiovasculaires, respiratoires et musculo-squelettiques se font sentir à tout âge. Un bilan de santé avec son médecin traitant est toutefois recommandé avant de débiter toute pratique.

## Saisissez toutes les occasions !

Pratiquez une activité physique au quotidien, même dans l'entreprise, en saisissant toutes les occasions de mettre votre corps en mouvement.

### Dans les transports

- Si vous le pouvez, gagnez votre lieu de travail à vélo.
- Réservez-vous **30 minutes de marche** en garant votre voiture un peu plus loin ou en descendant à l'arrêt de bus précédent.

### Dans l'entreprise, quelques conseils

- Plutôt que d'envoyer un e-mail ou de passer un appel téléphonique, choisissez le contact direct avec votre collègue en vous rendant dans son bureau.
- Si vous devez recevoir une personne en entretien ou en réunion, allez vous-même la chercher à l'accueil.
- Pour les travailleurs assis, **se lever** pour aller boire de l'eau, par exemple permet de rompre avec l'immobilité et de faire un peu d'exercice.

### Si votre activité professionnelle est déjà physique

Privilégiez les **assouplissements** et les **étirements**. En effet, les tâches répétitives « brident » les articulations et les muscles autour d'une amplitude et d'une longueur identique qui n'autorise plus un dépassement, sous peine de douleurs, voire de blessures (de type claquage).

Quelques minutes suffisent chaque jour pour détendre vos muscles : étirez vos épaules, votre nuque, vos mains, vos bras, vos jambes, votre dos...





# Bien manger pour mieux se « sporter »

# Bien manger pour mieux se « sporter »

24

## Les bienfaits d'une alimentation équilibrée

Pour des facultés au top, bien se nourrir avant, pendant le temps de travail, et en dehors est essentiel.

**L'alimentation contribue fortement aux performances sportives** et à l'absence de blessures.

De bonnes pratiques alimentaires peuvent également augmenter l'efficacité au travail comme dans la vie de tous les jours.

Bien adapter son alimentation à son âge est un « atout performance ». Une combinaison plaisir/performance professionnelle/capital santé préservé... À consommer sans modération !







## Conseils malins

**30 à 40 minutes** pour chaque repas principal, c'est la bonne durée.

**20 minutes**, c'est le minimum.

- Pour éviter des perturbations digestives, prenez le temps de mâcher.
- Pour « couper » la faim, le cerveau doit avoir eu le temps d'enregistrer ce que vous avez mangé.

Et sortir de son bureau pour manger, c'est l'occasion de bouger, de se mettre au calme et de profiter du plaisir de manger !

Le secret d'une alimentation équilibrée rime avec trois principes :

Quantité adaptée



Variété



Régularité



## 3 repas par jour pour bien recharger les batteries

Prendre trois repas quotidiens est le rythme idéal pour assurer un minimum d'apports à chaque repas, et bien répartir les ressources sur une journée.

En phase avec la vie familiale et sociale, cette régularité permet de **concilier plaisir de manger, convivialité et respect des besoins nutritionnels**.



« La santé dans votre assiette » : un guide qui fait du bien et qui déculpabilise !

Avec des astuces pour faciliter les courses, le choix des produits et des recettes très simples. Pour en savoir plus, rendez-vous sur

[www.collection-en-harmonie.fr](http://www.collection-en-harmonie.fr)



## Ne rien s'interdire : un sandwich plein de ressources et équilibré, c'est possible !


Vous pratiquez une activité sur votre pause méridienne, et votre temps est compté. Le sandwich peut être une option pour votre déjeuner. Acheté ou fait maison il est composé de :

**Pain complet**, au son ou aux céréales. Il est plus rassasiant que le pain blanc et sera le féculent du repas.



**Viande maigre, poisson ou œuf** : poulet, dinde, jambon blanc, œufs durs, thon, saumon, poisson blanc...






**Légumes crus ou cuits** : dans le sandwich ou en salade, concombre, carottes râpées, champignons crus, mini-asperges, betterave cuite en fines tranches, fenouil...



**Vinaigrette ou sauce**  
au fromage blanc ou au yaourt,  
épices, moutarde, cornichons...  
pour l'assaisonnement.



Pour avoir un repas « complet », n'oubliez pas le **produit laitier** (qui est parfois dans le sandwich sous forme de fromage/ fromage blanc) et la **portion de fruit**.



L'eau est la seule  
boisson indispensable  
à la vie : 1,5 litre  
par jour minimum,  
entre les repas.

## Pour être au top : priorité à l'eau

L'eau, c'est la vie ! Il est donc important de boire 1,5 l par jour pour maintenir l'équilibre.

De l'eau à volonté, la seule boisson indispensable à l'organisme.

Pendant l'effort, le corps augmente ses pertes d'eau par la transpiration et la respiration. Tout au long de l'activité physique ou sportive, **il faut compenser les pertes en eau et en minéraux**. Une mauvaise hydratation réduit les performances, entraîne des crampes et augmente le risque de blessures.

Buvez régulièrement et en petites quantités, sans attendre la sensation de soif !

Et pour varier les plaisirs, pensez aussi jus de fruits naturels, smoothies, chocolat, thé, tisanes, soupes...



## Le sommeil, l'autre allié de la performance

Tout comme une alimentation équilibrée, **un sommeil réparateur est un facteur clé de la performance**. Il n'est donc pas à négliger.

Pour mettre tous les atouts de votre côté pour un sommeil réparateur, quelques règles simples sont à respecter :

- dormir dans l'**obscurité** ;
- veiller à avoir une température de **18°C** dans la chambre ;
- prendre une **douche fraîche** avant le coucher ;
- s'assurer d'avoir une **literie confortable**, de qualité ;
- ne pas garder son téléphone portable à côté de soi, ou **regarder un écran** (télévision ou ordinateur) avant de se coucher.



## Vos repères nutritionnels

Correspondant aux objectifs du Programme national nutrition santé pour protéger votre santé.



### Fruits et légumes

Au moins 5 portions par jour



### Matières grasses ajoutées

Limiter la consommation



### Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit



### Produits sucrés

Limiter la consommation



### Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

3 portions par jour



### Boissons

Eau à volonté



### Viande, produits de la pêche ou œuf

1 à 2 portions par jour



### Sel

Limiter la consommation

Des activités selon vos envies!



Ces activités sont présentées à titre d'exemple, d'autres pourraient vous intéresser. Pour plus d'infos, contactez la Plat'Forme Harmonie Mutuelle par e-mail : [platforme@outlook.com](mailto:platforme@outlook.com)



# Soyez acteur de votre santé!

Harmonie Mutuelle développe des actions et des services de **prévention et de promotion de la santé**, destinés prioritairement à ses adhérents, afin que chacun puisse faire des choix libres et éclairés et adopter des comportements favorables en matière de santé.

Découvrez les services et les actions pour vous accompagner **au-delà de la complémentaire santé.**

## PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT



- La **santé de votre enfant** accompagne les parents et aide les enfants à bien grandir.
- La **santé gagne l'entreprise** au service de l'entreprise et des salariés.
- **Demain s'invente aujourd'hui** pour le bien-être et la santé des seniors.

## RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION SANTÉ



Ateliers, rencontres, conférences... tout au long de l'année, près de chez vous. À consulter via l'agenda du site [www.harmonie-prevention.fr](http://www.harmonie-prevention.fr).



### Contacts et informations utiles

- Contactez-nous par e-mail : [plateformehm@outlook.com](mailto:plateformehm@outlook.com), [prevention-bn@harmonie-mutuelle.fr](mailto:prevention-bn@harmonie-mutuelle.fr) ou [contact.normandie@ffse.fr](mailto:contact.normandie@ffse.fr)
- Rendez-vous sur la page Facebook "**Plat'forme Harmonie Mutuelle**"

