



L' Athlétisme en Entreprise

Pour la convivialité



Pour l'esprit d'équipe



*Pour la santé
par le sport*



*Pour le débutant
et le champion*



+ La Ligue du centre d'Athlétisme en 2008, c'est

- ✓ 8147 licenciés
- ✓ 73 clubs
- ✓ 41 athlètes de haut niveau
- ✓ 26 champions de France et 27 internationaux
- ✓ 4 qualifiés aux J.O de Pékin
- ✓ 2 qualifiés aux Championnats du Monde Juniors



+ La Ligue du centre d' Athlétisme en 2008, c'est

- ✓ 1 qualifié à la Coupe du Monde de Marche
- ✓ 6ème ligue chez les CA/JU/ES
- ✓ 30 équipements de plein air
- ✓ 1 salle inadaptée à la pratique moderne de l'athlétisme
- ✓ Utilisation de moyens de communication moderne (site Internet)

+ Le sport en entreprise à la ligue du centre d'Athlétisme c'est

- L'organisation de 3 championnats Régionaux (Cross-Country, Piste, Course nature)
- Un challenge à la participation
- L'intervention d'un coach athlé santé dans les entreprises



+



L'ACTIVITE PHYSIQUE : EFFICACITE POUR LA SOCIETE SANTÉ POUR LE SALARIE

Présentation de Damien GOUVEIA



Partenaire Principal de la Fédération Française d'Athlétisme



MARCHE NORDIQUE

Le principe de cette activité est une **marche dynamique** à l'aide de bâtons spécifiques nécessitant une certaine technique.

L'intérêt est triple :

Renforcement musculaire des épaules, des bras mais aussi des jambes

Activité cardio-respiratoire accrue avec une dépense énergétique plus importante

Soulager les articulations du bas du corps grâce aux bâtons

Elle se distingue de la randonnée par son intensité et ses effets accrus sur l'organisme.



Partenaire principal de la Fédération Française d'Athlétisme



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Il s'agit de proposer des exercices musculaires visant à entretenir la musculature de l'individu. Au travers de cette activité, le coach prendra en compte les pathologies de chacun et proposera des contenus qui y sont adaptés => **individualisation des exercices.**

Prodiguer des notions sur le **port de charges lourdes** ou de tenue au bureau

L'enseignant fonctionnera sous forme de **circuits avec des ateliers** où la plupart des muscles seront mobilisés : cuisses, dos, abdos, bras, épaules.

Une forme plus globale sera également proposée : le **gainage** qui consiste en une tonification de plusieurs groupes musculaires de manière simultanée.



ÉTIREMENTS / RELAXATION

Il s'agit de permettre aux personnes de **retrouver une souplesse** afin de faciliter les actions de tous les jours.

Il s'agit également **d'atténuer les tensions musculaires accumulées**.

Enfin, le rôle des étirements dans la prévention et / ou le traitement de certaines pathologies sera également mis en avant.

Là aussi, les étirements seront **adaptés** aux pathologies de chacun afin d'en accroître l'efficacité.

La partie relaxation restera un complément ponctuel où sera abordée le relâchement musculaire ainsi que la détente sous forme d'écoute de musiques ou d'exercices adaptés.

APPORT THEORIQUE

Transmettre aux salariés les notions essentielles d'anatomie et de physiologie
Evoquer les **risques principaux de santé liés à la sédentarité** et les **effets positifs de l'activité physique** :

Risques cardio-vasculaire

Hypertension artérielle

Cholestérol

Diabète

Maladies respiratoires (Asthme,
BPOC)
Osteoporose

APPORTS DE CES ACTIVITES POUR L'ENTREPRISE

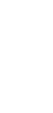
Diminuer les risques de Troubles Musculaires et Squelettiques et du même coup les arrêts de travail lié à ces TMS.

Renforcer la cohésion entre les salariés

Augmenter l'efficiencia des salariés :

Marche nordique : oxygénation du cerveau et environnement reposant

Relaxation / étirements : détendre les muscles et évacuer le stress



Partenaire Principal de la Fédération Française d'Athlétisme

APPORTS DE CES ACTIVITES POUR LE SALARIE

Prendre conscience de son corps et des bienfaits de l'activité physique
Prévenir certaines maladies

Améliorer son quotidien : souffle, tonicité, sommeil

Evacuer le stress du travail

Optimiser son planning : activité physique sur le lieu de travail



Partenaire Principal de la Fédération Française d'Athlétisme



+ Le sport en entreprise au niveau national c'est

- L'organisation de 5 championnats nationaux
 - Piste
 - 10 km
 - Cross-country
 - Ekiden
 - Course nature



+ Comment créer son club d'entreprise affilié à la FFA

■ Première solution

* Créer un club indépendant au nom de l'entreprise

Les Obligations:

- Etablir des statuts
- Déclarer l'association à la préfecture
- Etablir une demande d'affiliation
- Licencié au minimum 5 personnes
- Une cotisation annuelle



+ Comment créer son club d'entreprise affilié à la FFA

■ Deuxième solution

- Créer une section locale au nom de l'entreprise dans un club civil existant
- Les obligations:
- * une lettre sollicitant le rattachement à un club maître
- * Licencié au minimum 5 personnes



+ Comment participer aux championnats régionaux et france

- La participation des licenciés de la FFA aux compétitions de sport en entreprise est réservée aux athlètes qui possèdent une licence compétition pour les championnats de France ou toutes les autres licences pour les championnats régionaux dont le club a été préalablement déclaré.

+ Comment participer aux championnats régionaux et france

- Salarié de l'entreprise et licencié dans le club de son entreprise
- Salarié de l'entreprise et licencié dans un club extérieur
- Conjoint du salarié et licencié dans un club d'entreprise
- Enfant du salarié et licencié dans un club d'entreprise
- Retraité de l'entreprise et licencié dans un club d'entreprise
- Individuel extérieur et licencié dans un club d'entreprise (un individuel maximum pour le club comptant entre 5 et 10 licenciés et 10 % maxi d'individuel extérieur à partir de 11 licenciés)

+ Les membres de la commission

■ **PRESIDENT :** Pascal Préault tel : 06 14 06 90 86

■ **MEMBRES:** Valérie Galland tel: 06 82 31 14 94

Michèle Paul tel: 06 24 66 17 36

Eric Richard tel : 06 71 66 73 27

Membres de droit:

Jean Pierre Boutant : Président de la ligue

Alain Butté : Vice Président délégué de la ligue

Chantal Babillot : Secrétaire de la ligue

Marie Christine Baillie: Trésorière de la ligue

