mon stade

PROGRESSEZ
EN SPORT
ET EN SANTE

sport et santé au travail : des solutions sur mesure pour les entreprises

PRESENTATION

MON STADE DANS L'ENTREPRISE :

Le « sport santé » au service du développement
des ressources humaines,
de la responsabilité sociétale et de la compétitivité.

Proposer en milieu professionnel une activité physique et sportive sur mesure, c'est **mettre l'épanouissement individuel au service de la performance d'entreprise.** Levier de prévention des principales maladies chroniques (diabète, hypertension, certains cancers, dépression, etc.) et professionnelles (TMS, stress, etc.), simple rehausseur de forme et de tonus ou bien encore véritable catalyseur des énergies d'équipe dans un défi sportif, **l'activité physique agit individuellement sur le bien-être physique et mental et, collectivement, sur le renforcement du lien social et les résultats.**
Les solutions « sport santé au travail » de MON STADE accompagnent les entreprises dans leurs politiques de prévention et de qualité de vie au travail. Avec des résultats.

Promouvoir l'activité physique et sportive pour la santé

→ POUR LUTTER CONTRE LA SEDENTARISATION DES MODES DE VIE ET POUR FACILITER LE « BIEN VIEILLIR »

L'activité physique évolue en même temps que la société. Elle diminue dans les activités professionnelles, dans les déplacements de la vie quotidienne motorisés, et dans les loisirs. La sédentarité est devenue la première cause de mortalité dans le monde, parmi les maladies non transmissibles[1] : maladies cardiovasculaires, diabète, certains cancers, maladies respiratoires, maladies cognitives, etc. et leurs facteurs de risque tels que l'hypertension, ou la surcharge pondérale[2]. Au développement de ces maladies liées aux modes de vie, s'ajoutent le vieillissement de la population et ses enjeux : vivre plus longtemps, oui, mais surtout vivre plus longtemps en bonne santé et autonome.
Ces 2 phénomènes ont des conséquences majeures pour la santé individuelle, pour la santé publique et pour le monde de l'entreprise.

→ POUR BENEFICIER DES EFFETS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE SUR LA SANTE

Les bénéfices des activités physiques sur la santé ont été démontrés par de nombreuses études[3] :

- Action sur les facteurs d'apparition des pathologies (prévention primaire).
- Amélioration des symptômes des pathologies et réduction du risque d'aggravation (prévention tertiaire),
- Amélioration de la condition physique.
- Amélioration de la qualité de vie.

Ces effets s'expliquent en partie par le fait que, dans la plupart des pathologies chroniques, une corrélation très nette a été établie entre, d'une part le risque de survenue (ou d'aggravation) d'une pathologie et, d'autre part, la sédentarité et le taux de masse grasse élevé. A l'inverse, l'activité physique, en développant le muscle, déclenche une activité endocrine protectrice.
L'activité physique est un déterminant de santé, tout aussi efficace au niveau de la physiologie que des capacités physiques, du mental ou encore du lien social.

---

[1] « Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé », OMS - 2012
[2] « Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé », OMS - 2010
[3] Activité physique, contextes et effets sur la santé ». Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM), mars 2008.

Promouvoir l'activité physique en entreprise : pour que le travail soit enfin la santé

→ DE NOMBREUX BENEFICES POUR VOS COLLABORATEURS ET VOTRE POLITIQUE RH

① Pour les collaborateurs sédentaires et/ou vivant avec une maladie chronique ou un handicap

13 millions de malades chroniques en France[4], dont 20 % dans les entreprises[5], 21 millions de Français obèses ou en surpoids[6]… 70% des Affections Longue Durée sont des maladies sur lesquelles on sait que l'activité physique a un effet bénéfique. Et si le « sport santé au travail » aidait votre entreprise à prévenir / mieux vivre ces pathologies et à maintenir vos salariés dans l'emploi, du jeune adulte au senior ?

② Pour les collaborateurs exposés à des risques professionnels

Les Plans gouvernementaux de santé au travail, qui visent la prévention des risques psychosociaux (RPS), des troubles musculo-squelettiques (TMS), des risques liés aux postes de travail (manutention, déplacements, etc.) ou bien encore la lutte contre le tabagisme et autres addictions, confrontent l'entreprise à des obligations légales en matière de prévention. Et si le « sport santé au travail » permettait à votre entreprise de mener ces plans de prévention dans une dynamique positive ?

③ Pour les collaborateurs sportifs

16 millions de Français ont une licence sportive, 8,5 millions pratiquent la course à pied au moins occasionnellement et 2 millions en participant à des courses, notamment dans le cadre de challenges sportifs d'entreprises. Et 17% des 11 millions annuels d'accidents de la vie courante sont imputables à la pratique sportive[7]… Et si le « sport santé au travail », au-delà du renforcement du lien social et de la cohésion, permettait à votre entreprise de mieux accompagner, voire de conseiller, ses salariés sportifs ? Voire, le cas échéant, de mettre en cohérence les actions de sponsoring sportif externes avec une politique de communication / RH interne ?

→ UN RETOUR SUR INVESTISSEMENT SIGNIFICATIF

Absentéisme :

- - 32 % : réduction des congés de maladie[8] .
- - 205 € : l'économie annuelle par travailleur réalisée par une entreprise qui consacre 430 euros par salarié dans un programme de promotion de l'activité physique, à travers le bénéfice de 635 euros lié à la réduction de l'absentéisme[9].

Productivité :

- + 6 % à + 9 % : l'amélioration de la productivité d'une personne sédentaire qui se met à la pratique du sport en entreprise[10].
- + 12 % : la productivité d'un employé physiquement actif par rapport à un employé sédentaire[11] .

Dépenses de santé :

- - 348 € : diminution des dépenses annuelles de santé de - 7,7 % à 8,7 % chez les salariés sportifs (Sécurité Sociale, indemnités journalières, recul de l'âge d'entrée en dépendance de 6 ans et diminution du risque de mortalité précoce de 3 ans) [11].
- - 6 % : réduction d'environ du reste à charge pour le salarié[11].

Rentabilité et ROI

- + 1 % à + 14 % : amélioration de la rentabilité nette[12].
- 2,67 et 34 fois le montant investi : le retour sur investissement d'un programme d'activité physique et santé (de 6 à 24 mois)[13].

→ UNE FORTE ATTENTE DES SALARIES[5]

- 60 % des salariés manifestent leur intérêt pour les actions de leur employeur qui leur permettraient de faire de l'exercice.
- 64 % des salariés jugent l'entreprise légitime pour intervenir dans la prévention des maladies graves, ou accompagner la reprise du travail après un arrêt maladie.
- 50 % souhaitent être mieux dépistés sur les maladies graves et les facteurs de risque.

---

[4] Ministère de la santé, direction générale de l'Offre de soins -2010
[5] Santé et bien-être des salariés, performance des entreprises, chiffres clés 2014 ; Malakoff Médéric
[6] Etude Obépi (adultes de + de 18 ans) – 2012
[7] Enquête Permanente sur les accidents de la vie courante ; Institut de Veille Sanitaire, 2013
[8] OMS, Southern Australian Workplace Physical Activity Resource Kit, 2012
[9] Costs, benefits and effectiveness of worksite physical activity counseling from the employer's perspective - VU Medical Center, Amsterdam ; K. Proper, W. Van Mechelen
[10] Etude de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile ; Goodwill Management (pour Ag2R, MEDEF et CNOSF), sept. 2015. Etude réalisée à partir de la méta-analyse de 150 études internationales et enquête auprès de 200 entreprises françaises.
[11] Santé Canada, 2006
[12] Etude de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile ; Goodwill Management (pour Ag2R, MEDEF et CNOSF), sept. 2015. Etude réalisée à partir de la méta-analyse de 150 études internationales et enquête auprès de 200 entreprises françaises.
[13] Building the case for wellness ; Pricewaterhouse Coopers, 2008. Etude menée dans 7 entreprises britanniques.

MON STADE en entreprise

→ A PROPOS DE MON STADE

Métier et approche

MON STADE est une société spécialisée dans le développement de solutions dans le domaine du sport et de la santé.
Des bilans de santé aux programmes d'entraînement, des actions d'éducation à la santé à l'aménagement et l'animation d'espaces de « sport santé », nos équipes de professionnels accompagnent les entreprises qui souhaitent **faire du sport un levier au service de la prévention, de la qualité de vie au travail et de la performance de leurs collaborateurs**.
Pour la santé, la forme ou la performance sportive, quel que soit l'objectif poursuivi par chacun, MON STADE mobilise les mêmes compétences (cardiologues, médecins du sport, préparateurs physiques), le même plateau technique et des protocoles validés par l'état de la science. Chacun avec MON STADE est **accompagné comme un champion, dans les meilleures conditions de personnalisation, de sécurité et d'efficacité**.

Qualité et innovation

L'entreprise est engagée dans une démarche continue d'innovation et d'amélioration de la qualité de ses services, qui mobilise son équipe composée de médecins, préparateurs physiques et chefs de projet. MON STADE est éligible au Crédit Impôt Recherche depuis 2013. La MGEN, acteur majeur de la santé, accompagne l'entreprise depuis 2014, convaincue de la place du sport dans la gestion du risque santé.

→ LES SOLUTIONS POUR LE « SPORT SANTE AU TRAVAIL »

MON STADE se met au service des Directions (Direction générale, Ressources humaines, Communication, etc.), de la Médecine du travail, des Institutions représentatives du personnel et des associations sportives, quelles que soient la taille des organisations et leur localisation, pour fournir des prestations sur mesure :

- Dans les 750 m² de son complexe médico-sportif du 13e arrondissement, incluant un Laboratoire d'évaluation médico-sportive et 2 salles d'entraînement (voir www.monstade.fr).
- Au sein des entreprises.
- Dans des espaces publics à proximité des entreprises (parcs et jardins).

« A partir de bilans complets de condition physique, nos équipes pluridisciplinaires (cardiologues, médecins du sport, préparateurs physiques) proposent un entraînement et un accompagnement éducatif individualisés vers l'autonomie en matière de pratique d'activité physique et sportive ». Dr Roland KRZENTOWSKI, Président et fondateur de MON STADE.

Où ? *Quoi ?*	MON STADE Complexe médico-sportif Paris XIIIe	Dans votre entreprise	Hors entreprise (Parcs et jardins, résidentiel)
❶ BILANS DE SANTE	✓		
❷ PROGRAMMES SANTE AU TRAVAIL	✓	✓	
❸ PROGRAMMES SPORT & FORME	✓	✓	✓
PERSONAL TRAINING	✓	✓	✓
❹ SALLE SPORT SANTE AU TRAVAIL		✓	
CONFERENCES ET ATELIERS SPORT SANTE	✓	✓	✓
FORMATIONS[14]	✓	✓	✓

[14] N° d'enregistrement de la déclaration d'activité en cours d'obtention. Exemple de thèmes de formations : Préparation à une retraite active, Prévention des TMS, Prévention des RPS, Formation des médecins du travail à la prescription d'APS.

En plus de ces dispositifs présentiels, MON STADE propose des supports de communication et d'information (leaflets, affiches, etc.) mais aussi des solutions d'aménagements environnementaux (scénographie, parcours sport santé, et autres installations techniques pour favoriser l'activité physique, etc.).

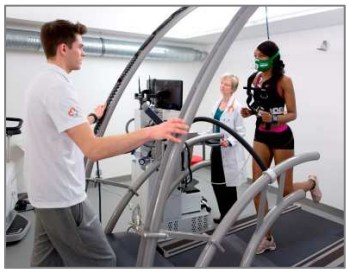
→ FOCUS SUR 4 SOLUTIONS MON STADE

❶ Bilans de santé

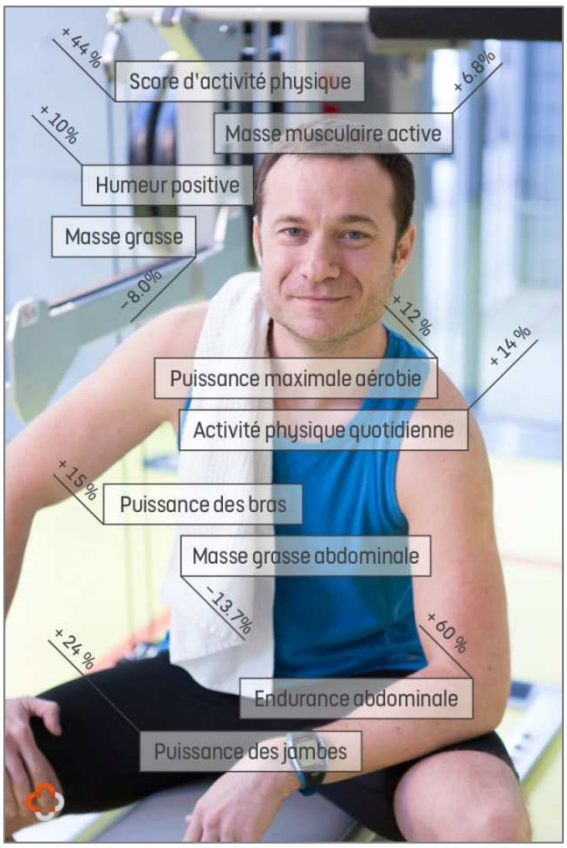
DES CHECKS-UP POUR LA PREVENTION SANTE ET LA PERSONNALISATION DE L'ENTRAINEMENT

Les Bilans de condition physique de MON STADE sont de **véritables bilans de santé** qui permettent de :

- **Dépister les facteurs de risque*** (modes de vie, composition corporelle, risques cardiovasculaires, posture).
- **Définir les aptitudes physiques** (cardiorespiratoires, musculaires, articulaires).
- **Construire un projet individuel** d'activité physique et sportive et un plan d'entraînement adapté aux capacités et à l'objectif.

	Evaluation de la composition corporelle Le scanner DXA détermine la masse osseuse, la masse maigre et la masse grasse.
	Evaluation des capacités cardiorespiratoires Une consultation avec le cardiologue permet d'affiner le profil de santé et de facteurs de risque, et donne lieu à un électrocardiogramme de repos (ECG) et à une prise de tension artérielle. L'épreuve d'effort sur ergomètre (tapis, vélo, rameur ou autre selon profil) détermine différents paramètres : VO_2 max, Fréquence cardiaque max, Puissance ou Vitesse maximales aérobie, Seuils ventilatoires, ECG d'effort, tension artérielle, etc.
	Evaluation des capacités musculaires Les tests déterminent la force, la vitesse, la puissance, la souplesse, l'équilibre.
	Synthèse et projet sportif Le Préparateur physique restitue les résultats et construit le projet sportif de la personne selon son profil et ses objectifs. Le Plan d'entraînement est ensuite réalisé sur 6 à 13 semaines.

*Les données individuelles sont recueillies sur un dossier médical sécurisé (hébergeur agréé pour les données de santé) et restent la propriété du salarié.



❷ Programmes Santé au travail*

UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISE
POUR DEVELOPPER LES RESSOURCES HUMAINES ET L'EMPLOYABILITE

Prévention et traitement des **maladies chroniques** (diabète, hypertension, asthme, cancers, etc.), accompagnement du **handicap**, préparation à une **retraite active**, prévention des **TMS**, réduction des **RPS** : les PROGRAMMES SANTE AU TRAVAIL de MON STADE proposent un accompagnement et une mise en pratique pour **le maintien (ou le retour) dans l'emploi, l'adaptation au poste de travail, ou simplement le mieux-vivre au travail**.

❸ Programmes Sport & Forme*

UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISE POUR SOUTENIR LA PRATIQUE SPORTIVE
ET AMELIORER LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

Préparation aux **challenges sportifs** de l'entreprise (running, trails, raids, sports d'équipe, treks, expéditions, etc.), **réduction des risques** de la pratique sportive individuelle des salariés, prévention des risques liés à la sédentarisation des **modes de vie** : les PROGRAMMES SPORT & FORME de MON STADE proposent des solutions pour renforcer la cohésion interne, **faire de l'entreprise un lieu d'épanouissement et relever les défis sportifs dans les meilleures conditions de sécurité et de réussite**.

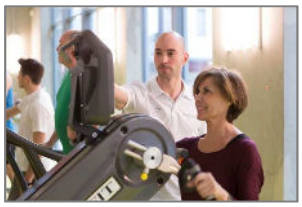
* A partir d'un Bilan de condition physique individuel, nos équipes de professionnels du sport et de la santé proposent à chacun, au cours de séances encadrées, un entraînement et un accompagnement éducatif individualisés, pour atteindre l'objectif fixé en santé, en forme ou en sport.

❹ Salle de sport sante

DANS L'ENTREPRISE, UN ESPACE DEDIE A LA PROMOTION DU SPORT POUR LA SANTE

- **L'entreprise a déjà sa salle :** MON STADE propose de dédier une partie de l'activité au « sport santé » en y implémentant ses PROGRAMMES SANTE, SPORT & FORME, efficaces et sécurisés, adaptés aux objectifs des salariés. 50 m² suffisent à nos équipes de Préparateurs physiques expérimentés pour y déployer nos Programmes pour environ 10 salariés simultanés.
- **L'entreprise souhaite se doter d'une salle** : MON STADE peut concevoir, équiper, gérer et animer une « salle sport santé » avec ses Programmes, pour un dispositif d'entraînement 100 % individuel au sein de groupes de 12 salariés.

« La performance d'une entreprise dépend de celle de chacun de ses collaborateurs. Proposer aux plus sédentaires ou aux moins en forme d'entre eux les stratégies et techniques d'entraînement issues du sport de haut niveau, c'est offrir les meilleures chances de progrès, d'efficacité et de sécurité.» Stéphane SUZZONI, Directeur général et fondateur de MON STADE.



→DES RESULTATS POUR L'ENTREPRISE ET SES SALARIES

« MON STADE propose une offre Sport Santé qui entraîne l'adhésion des collaborateurs de l'entreprise : 35% d'entre eux y participent. La personnalisation des programmes et l'accompagnement par les préparateurs physiques de mon stade lèvent les freins à la pratique des plus sédentaires d'entre nous, stimulent nos équipes et facilitent les échanges, quel que soit son statut dans la société, comme seul le sport sait le faire. Un plus pour le climat social interne à notre entreprise » - **Philippe GERBET, DRH du Groupe MGEN** chez qui MON STADE a conçu et anime la salle du siège national (Paris XIVe).

MON STADE se livre à des études régulières sur les résultats obtenus par ses Programmes d'entraînement. Les améliorations observées montrent les bénéfices qu'une entreprise peut en retirer :

- **Pour la prévention des TMS** : amélioration des paramètres de condition physique et en particulier, des muscles du maintien de la posture.
- **Pour la prévention des risques de maladies liées à la sédentarité** : amélioration du niveau global d'activité physique quotidienne.
- **Pour le climat social et la prévention des troubles psychosociaux** : amélioration des états émotionnels et de l'humeur ressentie.

S'entraîner à MON STADE donne des résultats *

- + 12 % de Puissance maximale aérobie (PMA)
- + 15 % de puissance des bras
- + 24 % de puissance des jambes
- + 60 % endurance abdominale
- Masse grasse viscérale (abdominale) :
  - -13.7% chez l'homme
  - -9.8% chez la femme
- Masse cellulaire musculaire active :
  - +6.8% chez l'homme
  - +7.2% chez la femme
- + 44 % au Score d'activité physique (Ricci et Gagnon) et, au-delà de la pratique sportive, un score d'activités dans la vie quotidienne amélioré de +14%.
- + 10 % au Score d'humeur positive et d'entrain (POM'S)

* Améliorations moyennes statistiquement significatives après un programme de 13 semaines d'entraînement physique ajusté sur les paramètres précis d'un bilan complet initial à mon stade ; Etude réalisée pour l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France.

Plus d'informations

Pour plus d'informations ou pour construire votre projet de sport santé au travail, n'hésitez pas à nous contacter :

- **Dr Roland KRZENTOWSKI, Président**
  » rkrz@monstade.fr
- **Stéphane SUZZONI, Directeur général**
  » ssuzzoni@monstade.fr

WWW.MONSTADE.FR