

LA MOBI'WORK SPORT-SANTÉ

La **MOBI WORK SPORT SANTÉ** est un **dispositif mobile, itinérant** qui a pour objectif de promouvoir la santé et la qualité de vie par le sport, en accompagnant les entreprises, et les collectivités dans la mise en place d'une démarche constructive, évaluée et pérenne, autour d'une offre de pratiques physiques large et variée.



1

SENSIBILISER sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé et les dangers de la sédentarité

2

PROMOUVOIR la santé et la qualité de vie au travail par le sport

3

ACCOMPAGNER les structures employeuses dans la mise en place d'actions

4

PROPOSER une offre de pratique large et variée adaptée à tous les contextes

Découvrez l'offre de
pratique de la Mobi'
Work Sport-Santé ici



CONTACTEZ-NOUS

06.31.41.83.00

asso@nimessportsante.fr

420 avenue de la Bouvine
Résidence Le Neptune
30900 Nîmes

www.nimessportsante.fr



NOS PARTENAIRES



Gard



PÔLE SPORT ENTREPRISE

Des activités physiques pour le bien-être et le dynamisme de votre personnel



Association loi 1901, à but non lucratif
Habilitée Maison Sport Santé

POURQUOI INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS SON ENTREPRISE ?

Stress, accidents de travail, arrêts maladie, troubles musculo-squelettiques, burn-out, etc. autant d'éléments qu'il est bon pour une entreprise de diminuer...

De nombreuses entreprises ont pris conscience du véritable enjeu pour leurs salariés de pratiquer régulièrement une activité physique. Tant physique que mental, les bienfaits du sport sur la santé sont aujourd'hui largement démontrés.

Encourager la pratique sportive de ses collaborateurs permet aussi à une entreprise d'être plus compétitive, et de véhiculer une image positive sur l'extérieur.

Pour prévenir les risques liés à la sédentarité et l'inactivité physique, le chef d'entreprise doit, dans le cadre de son obligation générale de sécurité, agir sur les équipements et l'organisation du travail. Favoriser l'accès à une pratique sportive peut être une solution efficace.

Le sport en entreprise participe au développement d'une image positive et attractive face à une génération de collaborateurs en quête d'équilibre vie professionnelle / privée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sport en entreprise permet :

- **6 à 9%** d'augmentation de productivité pour un collaborateur inactif se mettant à la pratique d'une activité (Étude Goodwill+ année)
- une baisse du taux d'absentéisme de **6 à 32 %** (Chiffres OMS).
- **5€** de retour sur investissement pour **1€** investi (Kreis et Bödeker 1996)
- de réduire le turn-over de **25%** (Étude Grande-Bretagne – Pricewaterhouse Coopers, 2008).

L'inactivité physique et la sédentarité sont devenus des facteurs de risque liés à notre santé.

LES RISQUES LIÉS À L'INACTIVITÉ PHYSIQUE

L'inactivité physique correspond à la non atteinte des recommandations minimales d'activité physique bénéfique pour la santé.

Favoriser l'activité physique au sein de sa structure participe à l'amélioration de la condition physique des collaborateurs, de la qualité de vie, du bien-être...

LES RISQUES LIÉS A LA SÉDENTARITÉ

La sédentarité correspond au temps passé assis ou allongé durant la phase d'éveil.

De plus en plus de salariés travaillent assis, notamment devant un écran et l'émergence du télétravail y a grandement contribué.

Souvent méconnu ou ignoré, le **travail sédentaire** constitue un facteur de risque de nombreuses pathologies (diabète, pathologies cardio-vasculaires, etc.).

NÎMES SPORT SANTE

Nîmes Sport santé (N2S) est une association qui œuvre au quotidien pour améliorer la santé de tous par la pratique d'activités physiques adaptées.

Au travers de son pôle Sport Entreprise, N2S propose une large offre de pratique à destination des entreprises, des collectivités afin de lutter contre la sédentarité, l'inactivité physique, et améliorer la condition physique générale des salariés.

L'OFFRE DE PRATIQUE DE N2S

INTERVENTION D'UN PROFESSIONNEL

ÉLABORATION DE PROGRAMMES SPORT-SANTÉ

JOURNÉE DE SENSIBILISATION, CONFÉRENCES

AFTER WORK, P'TIT DÉJEUNER

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Des créneaux sport entreprise sont également proposés dans nos locaux :

Yoga, Chrono-fit, Cross training, ...

