

SPORT & ENTREPRISES

OCTOBRE 2022 - 7€
N°144



Le magazine des Fédérations française, européenne et mondiale du sport d'entreprise



ÉVÈNEMENT

Les Jeux européens de Bordeaux dans la dernière ligne droite

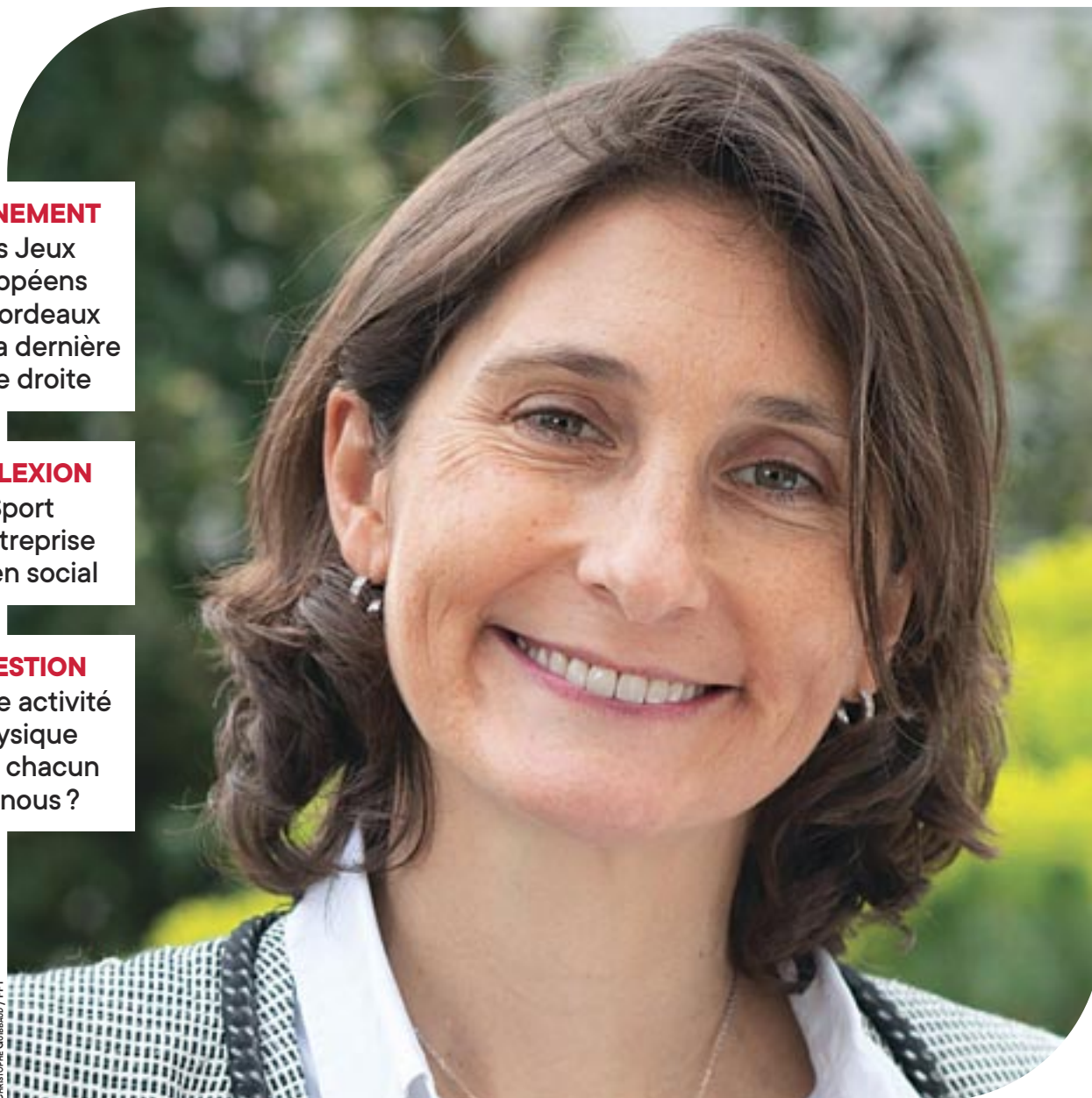
RÉFLEXION

Sport d'entreprise et lien social

QUESTION

Quelle activité physique pour chacun de nous ?

CHRISTOPHE GUIBARD / FFT



ENTRETIEN

AMÉLIE OUDÉA-CASTÉRA
« Le sport d'entreprise est un enjeu majeur »

CRAFT

nouveau partenaire de la



Craft est le spécialiste du vêtement technique haute performance pour de nombreux sports comme le running, le vélo, le ski, le handball ...



La marque a inventé le système des 3 couches de textile pour avoir une isolation et une évacuation de la transpiration optimales lors de tous les efforts.



Craft est la référence du sport en entreprise grâce à une gamme complète dédiée pour le Corporate.

SUIVEZ-NOUS

@craft.france

www.craftcorporate.fr



OUVERTURE



DIDIER BESSEYRE

Président des Fédérations française, européenne et mondiale du sport d'entreprise.

! « L'avenir s'inscrit sur le long terme et c'est à l'ensemble des acteurs du sport français de ne pas tout attendre de l'État ou d'événements providences. »

ÉDITORIAL

CONSTRUISONS NOTRE HÉRITAGE

On parle beaucoup de l'héritage que vont laisser les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 aux Français et à la France.

« Héritage des Jeux », la formule est certes devenue nécessaire depuis que les organisations passées des JO ont obligé à des investissements financiers aux lendemains parfois douloureux. Je pense toutefois que cette notion n'est pas abordée de la bonne manière.

Des Jeux de 2024 et de leur organisation, on ne peut tout attendre comme on attend tout de l'État-providence.

Les Jeux ne sont pas une providence. Ils sont émerveillement, enchantement, applaudissements, moments inoubliables, structures sorties de terre et infrastructures rénovées. Ils sont des améliorations en tout genre.

Mais Paris 2024 n'est pas la pierre philosophale du sport et la culture du ruissellement du haut de l'État-providence a des limites.

L'avenir s'inscrivant sur le long terme, certains acteurs du sport français savent qu'il faut savoir créer son propre héritage et ne pas tout attendre de la fameuse Providence. C'est à nous de profiter de l'élan, du souffle de Paris 2024, pour créer et améliorer cet héritage sans attendre qu'un ruissellement descende du ciel olympique.

À l'instar des grands événements à venir comme les Championnats du monde de golf, de cyclisme sur piste, de ski ou encore la Coupe du monde de Rugby, le sport d'entreprise s'appuiera sur la dynamique de Paris 2024 pour faire en sorte que les Jeux européens de Bordeaux au printemps 2023 et les Jeux de León au Mexique en décembre de la même année soient encore plus beaux et encore mieux réussis que leurs précédentes éditions. Les Jeux en France nous obligent d'abord à nous surpasser et à créer nous-mêmes le fruit de nos efforts communs.

La comparaison avec les Jeux olympiques n'est pas totalement infondée. Les salariés sportifs rêvent comme les enfants mais au lieu de courir le 100 mètres en moins de 10 secondes, notre champion du sport d'entreprise essaiera de le courir en moins de 11 secondes. Et il serait à peine qualifié pour le Championnat de France. Mais qu'importe !

L'essentiel est d'essayer de toujours concourir vers une certaine excellence sportive. Pour le sport d'entreprise, c'est le sérieux d'une compétition, le sérieux de notre engagement parce qu'il concerne la santé des salariés, parce qu'il concerne le lien social entre tous, parce qu'il concerne la performance économique, environnementale et sociale des entreprises, et qu'il lui faut s'installer dans la durée.

Et enraciner ainsi son héritage.

Les Jeux de Paris et leur héritage ne seront donc pleinement réussis que si, en amont ou en aval, les relais que nous sommes dans les Fédérations et au Comité national olympique et sportif français (CNOSF) s'emparent des projets et créent les conditions d'une réussite partagée et durable. Soyons ensemble au rendez-vous.

REGARDS

SPORT ET ENTREPRISES - OCTOBRE, NOVEMBRE, DÉCEMBRE 2022 - NUMÉRO 144

07 ENTRETIEN...



...avec Amélie Oudéa-Castéra. Dans cette interview exclusive, la nouvelle ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques explique pourquoi le sport d'entreprise lui tient particulièrement à cœur, que le sujet est capital et qu'elle entend bien l'aider à monter en puissance.

LEADER...

Pour le sport d'entreprise, du 14 au 18 juin 2023, les Jeux européens de Bordeaux vont constituer un événement majeur. Parce que rien n'a été négligé pour en faire un rendez-vous incomparable, tant au point de vue de l'organisation, de la diversité des compétitions, des installations que des animations. Au carrefour de l'Océan Atlantique, de la forêt des Landes, de l'estuaire de la Gironde et au beau milieu de cette région viticole à la réputation internationale, les prochains Jeux européens promettent même d'être historiques et de constituer une motivation supplémentaire à tous les niveaux. Pour les participants, leurs délégations, et pour la pratique et le développement du sport d'entreprise français, européen et mondial. À ne pas manquer.

OUVERTURE

- 3 - ÉDITORIAL
- 5 - PODIUM
- 6 - EN VEDETTE

ÉVÉNEMENTS

- 7 - ENTRETIEN
- 10 - LES JEUX NATIONAUX DE TOURS
- 14 - LES COURSES DE LA DIVERSITÉ
- 16 - LES JEUX EUROPÉENS D'ARNHEM
- 18 - LES JEUX EUROPÉENS DE BORDEAUX
- 22 - LES JEUX MONDIAUX DE LEON

EN DIRECT

- 26 - RESSOURCE
- 27 - ACTIVITÉS
- 28 - CHALLENGE
- 29 - LES RENDEZ-VOUS EUROPÉENS

MIEUX-ÊTRE

- 31 - RÉFLEXION
- 32 - INDISPENSABLE
- 33 - RECOMMANDATIONS

MÉDAILLE D'OR

- 34 - RAI

Directeur de la publication : Didier Besseyre. **Rédaction en chef et coordination** : Jean-Marie Safra. **Ont participé à ce numéro** : Frédéric Delannoy, Mohamed Soltani, Gurvan Heuze, Thomas Le Lann, Alain Blanchard, Carole Mégrot. **Traductions** : Clément Safra. **Conception et maquettes** : Patrick Maître. **Révision correction** : Benoit Colboc. **Illustrations** : Alec Fretsman. **Photos** : Droits réservés pour toutes photos non créditées. **Administration et actualités de la FFSE** : Gurvan Heuze. **Secrétaire général** : Roger Paoletti. **FFSE** : 28 rue Rosenwald, 75015 Paris, tél. : 01 56 64 02 10, fax : 01 47 20 04 50. **Impression** : L'Artésienne, ZI de l'Alouette, rue François Jacob 62800 Liévin. **Abonnement** : 15 €4 numéros. **ISSN** : 2258-5907. Ce numéro a été tiré à 5 000 exemplaires. Dépôt légal à parution.

TÊTES D'AFFICHE



Catherine Thébault, une femme engagée

Elle n'a jamais eu de temps à perdre, Catherine Thébault. Elle est mariée, a élevé trois enfants, et a obtenu une maîtrise de droit des affaires ainsi qu'un diplôme d'études comptables supérieur. Elle a également été présidente des bureaux locaux d'une association de parents d'élèves et son parcours professionnel, au siège de la Banque de France, est exemplaire. « Donc, il était naturel que je fasse du bénévolat à la retraite », dit-elle, modestement. Catherine Thébault et ses multiples compétences rejoignent la FFSE à la demande de Didier Besseyre. Elle est depuis 2021 la trésorière générale adjointe et la secrétaire générale adjointe. Parce que le sport d'entreprise, elle en connaît tellement le bien-fondé que son temps, comme toujours, ne compte pas.



Le trophée de l'inclusion d'APICIL

Ils étaient cinquante sportifs d'entreprise du Groupe de protection sociale à participer cette année aux Jeux nationaux de Tours, tous animés par leur esprit de compétition et de convivialité. « Au-delà de nos 29 médailles, la plus belle des récompenses reste le trophée de l'inclusion, porteur de nos valeurs de solidarité et révélateur de notre engagement. C'était aussi une très belle occasion de partager et de côtoyer nos champions de la TEAM Handisport », se réjouit encore Philippe Barret, directeur général d'APICIL, dont l'association sportive Groupe olympique APICIL est adhérente à la FFSE. La mutuelle participe aussi à des événements sportifs caritatifs et sera présente aux Jeux européens de Bordeaux « avec une grande équipe entraînée et motivée ! »



Franck Dervaux, l'atout « sport d'entreprise »

À Strasbourg, les agents de la ville et de l'Eurrométropole ont été sévèrement touchés par le Covid. Tous les secteurs s'en sont ressentis, observe Franck Dervaux, notamment son amicale sportive passée de 550 membres en 2019 à 350 en 2021... La reconstruction est en cours avec, en référence, la participation aux Jeux nationaux en Martinique en 2019. La convivialité et le partage entre les participants ont durablement marqué les esprits des agents. Des complicités se sont créées, des amitiés et des échanges professionnels se sont développés. Le sport d'entreprise et ses plaisirs favorisent aussi la coopération entre collègues qui ne se connaissaient pas forcément avant, se motive encore Franck Dervaux. À Strasbourg, plus de 6 500 agents sont répartis dans 125 services.

D'après l'OMS, l'inactivité physique est responsable d'un décès sur dix dans le monde, soit de **3 millions de personnes.**

TOP DÉPART



NOS IMMANQUABLES

- 23 au 30 septembre** : la Semaine européenne du sport
- En septembre et octobre** : les Courses de la Diversité dans treize villes de France
- 1^{er} octobre** : début du Challenge de rugby à Paris
- 3 octobre** : début du Critérium de football féminin à Paris
- 14 au 16 octobre** : Voiles entreprises / Sanaa Cup à Sanary-sur-Mer
- 25 octobre** : remise des premières certifications européennes WAC à Bruxelles
- 29 et 30 octobre** : Challenge national de bowling FFSE à Caissargues (Gard)
- 12 novembre** : Kilomètre vertical sur la montagne Pelée (Martinique)
- 8 au 12 mars 2023** : Jeux d'hiver à Tignes
- 14 au 18 juin 2023** : Jeux européens du sport d'entreprise à Bordeaux

LES ENTREPRISES AU CŒUR DU SPORT POUR TOUS

Cette année encore, la rentrée sportive a connu une belle et prometteuse campagne nationale en faveur du sport pour tous qui a été doublement labellisé *Sentez-vous Sport* et *Semaine européenne du sport (EWoS)*. Le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) est le coordinateur national de cette opération pour la France.

Sentez-vous Sport, l'événement n'est absolument pas anodin. La Fédération française du sport d'entreprise en a toujours été ardemment convaincue : « Dans Sentez-vous Sport, il y a toujours un sujet autour de l'entreprise, résume Frédéric Delannoy. Des trophées seront remis en novembre aux entreprises les plus vertueuses en matière de sport. C'est exemplaire. » À l'occasion de cette 13^e édition, la FFSE s'est donc particulièrement impliquée tout au long du mois de septembre dans cette opération d'initiation à la pratique sportive sur l'ensemble du territoire

français – en mettant tout en œuvre et en activant son réseau pour que les entreprises engagées dans le sport d'entreprise participent et concourent bel et bien à ces trophées. Et afin que toutes les autres ne soient plus indifférentes aux bienfaits de l'activité physique et sportive pour la santé physique et mentale de leurs salariés. De nos jours, il ne s'agit pas en effet d'aimer le sport mais, plus que jamais, de le pratiquer. Autrement dit, et comme le veulent les autorités publiques et sportives, « de se sentir sport ». Toutes les fédérations sportives se sont donc organisées afin que des personnes de tout âge et de tout niveau puissent découvrir gratuitement le sport adapté à chacun. S'y sont ajoutées, dans le même but, des animations et des conférences, que ce soit en présentiel ou en distanciel. De nombreuses entreprises, forcément, ne pouvaient qu'être concernées. Reste à convertir tout cela dans le quotidien de tous et à en faire bon usage.



! La FFSE s'est particulièrement impliquée dans cette opération d'initiation à la pratique sportive sur l'ensemble du territoire français.

La ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques de 2024 apporte tout son soutien à la Fédération française du sport d'entreprise. Très prochainement, sera organisé un temps de mobilisation autour des entreprises afin de les sensibiliser aux enjeux de la pratique sportive et de les encourager dans cette démarche.

Sport et Entreprises : La FFSE s'est engagée au développement de la pratique sportive de masse en France notamment dans la perspective des Jeux olympiques et paralympiques de Paris en 2024 comme l'a souhaité le président de la République. Qu'apporte le sport d'entreprise aux salariés et à leur entreprise ?

Amélie Oudéa-Castéra : Les avantages du sport en entreprise sont doubles : c'est d'abord un formidable levier pour améliorer la santé et le bien-être de chacun, mais c'est aussi un moteur de performances individuelles et collectives au sein de l'entreprise. Voilà pourquoi ce sujet capital, qui me tient

ÉVÉNEMENTS

AMÉLIE-OUDÉA-CASTÉRA

« À nous de saisir l'opportunité unique des Jeux olympiques de 2024 pour donner au sport toute la place qu'il mérite dans nos entreprises »

tout particulièrement à cœur, est au centre de l'action que je mène en tant que ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques. Les membres de l'équipe gouvernementale partagent d'ailleurs ma conviction et, ensemble, nous allons continuer à monter en puissance sur ce sujet.

S&E : Comment comptez-vous aider la FFSE à atteindre ses objectifs ?

A.O.-C. : Aujourd'hui, notre ambition est à la fois de lever tous les freins à la pratique, qui peuvent être de petits blocages mais dont

▶ AMÉLIE-LOUDÉA-CASTÉRA

les conséquences sont lourdes, tout en continuant à sensibiliser les chefs d'entreprise et les salariés à ses bénéfiques. Je veux donc assurer la FFSE, qui est devenue en deux décennies un acteur de référence dans ce domaine, de tout mon soutien. Parce que ce sont toutes les actions qu'elle met en œuvre, par exemple sur la diversité et la pratique féminine, qui permettent déjà de faire bouger les lignes.

S&E : On insiste beaucoup sur l'héritage que devront laisser à la France ces JO de Paris. Comment s'assurer que l'élan nouveau qu'ils donneront sera pérenne dans la plupart des entreprises ?

A.O.-C. : Cet enjeu de Jeux « utiles », comme le demande le président de la République, c'est-à-dire qui laissent un héritage durable au pays, est l'un des quatre piliers de la réussite des Jeux, ce que j'appelle mon « carré magique ». Au cœur de cet héritage, il y a évidemment la volonté de généraliser pour toutes et tous la pratique physique et sportive. Voilà un siècle que la France n'a pas accueilli les Jeux d'été : à nous de saisir cette opportunité unique pour donner au sport toute la place qu'il mérite dans notre société, et donc, évidemment, au sein de nos entreprises.

Dès aujourd'hui, nous mettons tout en œuvre pour que celles-ci puissent s'engager à nos côtés, à commencer par l'utilisation des dispositions fiscales incitatives, mais aussi des offres adaptées et des liens facilités, pour lesquels elles peuvent compter sur la force de frappe de l'Agence nationale du sport. Très prochainement, nous allons organiser un temps de mobilisation autour des entreprises afin de les sensibiliser à ces possibilités et d'embarquer avec nous toutes celles qui le souhaitent.

S&E : Le sport d'entreprise constitue-t-il effectivement un atout pour faire reculer la sédentarité ?

A.O.-C. : Oui, et il y a urgence ! Comme chacun le sait, la lutte contre la sédentarité, donc le manque de pratique sportive, est

devenue un enjeu absolument majeur de santé publique dans nos sociétés. Et la France n'échappe pas au phénomène. Or, l'immense majorité de nos salariés passe aujourd'hui en moyenne douze heures par jour en position assise. Chacun en connaît les conséquences : chaque année, l'inactivité physique liée à cette sédentarité croissante est responsable de 9 % des décès en France, notamment parce qu'elle favorise plusieurs maladies chroniques graves (maladies cardiovasculaires, syndrome métabolique, diabète de type 2, cancer). C'est donc notre responsabilité à tous, publics comme privés, notamment les chefs d'entreprise, d'apporter cette culture du dynamisme, de l'efficacité et de l'innovation à ce combat.

S&E : De plus en plus de chefs d'entreprise, acteurs majeurs de la vie économique et sociale, sont précisément conscients de l'intérêt d'une pratique sportive régulière au cours de la journée de travail pour le lien social qu'elle crée et encourage. Concrètement, quelles sont les pistes afin de mieux l'optimiser ?

A.O.-C. : Il faut tout d'abord, comme je l'ai dit, continuer d'encourager tous les chefs d'entreprise dans leurs démarches, en facilitant les choses pour ceux qui agissent déjà. Dans ce cadre, l'enjeu de la pédagogie et de la communication auprès des employeurs et des salariés est essentiel. Tout simplement parce que je suis persuadée que beaucoup veulent faire, mais ne savent pas encore comment le faire.

Très concrètement, il faut également inciter les employeurs à mettre à disposition des salariés des équipements ou, lorsque les locaux ne le permettent pas, à prendre en charge des abonnements auprès d'une salle de sport, afin de diminuer sans cesse davantage l'écart entre la volonté et la possibilité de faire.

Au-delà, il est également nécessaire d'accompagner le déploiement d'un certain nombre d'autres activités, à la fois au sein des bureaux et à l'extérieur, à commencer



HERVE HANON

! « C'est la belle rencontre de la diversité du monde de l'entreprise avec celle du monde du sport. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que cela fait des étincelles. »

par des activités « team building » qui peuvent facilement être centrées autour d'une pratique sportive et qui permettent de favoriser autant l'épanouissement individuel que la dynamique collective.

S&E : Le sport en entreprise est-il réellement, à vos yeux, un facteur de croissance pour l'entreprise, en particulier, et pour l'économie d'un pays, en général ?

A.O.-C. : Tout à fait ! Et ce n'est pas qu'à mes yeux puisque l'ensemble des études menées le prouvent. Avec le développement par leurs salariés de la pratique physique et sportive en leur sein, les entreprises enregistrent non seulement des gains de productivité allant de 2,5 % à 9,1 %, mais aussi un renforcement de la cohésion des équipes,

ainsi qu'une diminution de l'absentéisme de l'ordre de 30 % à 40 %.

Pour l'économie du pays, outre cette compétitivité renforcée de nos entreprises, les bénéfiques sont également très importants puisque les baisses des dépenses de santé sont estimées à 350 euros en moyenne par salarié et par an. Et pour cause, gardons toujours à l'esprit que le coût annuel de la sédentarité est estimé à 17 milliards d'euros, dont 14 milliards pour les seules dépenses de santé.

S&E : Chaque année, la FFSE et ses Ligues misent beaucoup sur la valeur diversité en organisant notamment treize Courses de la Diversité en 2022. Qu'apporte la diversité au sport français et aux entreprises ?

A.O.-C. : À mon sens, l'événement que vous organisez chaque année est justement l'un de ces formidables exemples de ce qu'apportent concrètement les pratiques sportives dans leur diversité à nos entreprises, au sport ainsi qu'à la société dans son ensemble. C'est, au fond, la belle rencontre de la diversité du monde de l'entreprise avec celle du monde du sport. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que cela fait des étincelles. C'est la raison pour laquelle, dans mon action au quotidien, je suis tout particulièrement engagée non seulement à accompagner la pratique de ceux qui le veulent, mais aussi pour aller chercher ceux qui, encore aujourd'hui, demeurent trop souvent éloignés de la pratique sportive, à commencer par un certain nombre de femmes et de personnes en situation de handicap.

S&E : Pensez-vous que, par ses particularismes, le sport d'entreprise incarne l'avenir de ce que l'on appelle, ou de ce que l'on appelait il n'y a pas si longtemps, le sport-loisir ?

A.O.-C. : Parce qu'elle est d'abord motivée par le plaisir de pratiquer, non par la compétition, la pratique sportive en milieu professionnel est en effet l'une des plus belles facettes de ce sport-loisir que vous évoquez. Elle est d'ailleurs très complémentaire de la pratique licenciée, souvent davantage tournée vers la compétition, qui constitue également un axe majeur de notre volonté d'augmenter le nombre de participants. Sur ce sujet, comme, du reste, sur beaucoup d'autres, l'enjeu est de lever tous les freins, blocages, frontières et même conservatismes afin de favoriser le plaisir de pratiquer du sport, pour le plus grand bénéfice de toutes et tous. C'est d'ailleurs pour accompagner – et amplifier – ce mouvement que le président de la République a d'ores et déjà décidé de faire de l'activité physique et sportive la grande cause nationale en 2024. Je sais que les entreprises y prendront leur part. Et vous pouvez compter sur moi pour ne rien lâcher !



À TOURS, EFFORTS ET BONHEUR PARTAGÉS

La Fédération française du sport d'entreprise et la Ligue Centre-Val de Loire (LCSE) ont relevé un formidable défi avec l'organisation à Tours de la très belle édition des 9^{es} Jeux nationaux du sport d'entreprise.

Programmés en mai 2020, ces 9^{es} Jeux nationaux du sport d'entreprise ont eu raison des deux reports successifs qui auraient pu entamer la motivation des organisateurs. Certes, il y eut en ce mois de mai dernier moins de participants que prévus initialement et moins d'entreprises aussi, mais leur participation aura été on ne peut plus enthousiaste et leur bonheur incommensurable dans le partage et le plaisir de se retrouver enfin au cœur de cette belle ville de Tours afin de vivre quatre jours de fête et de sport.

Près de 1 500 athlètes issus d'une centaine d'entreprises et venus des quatre coins de l'Hexagone ont pu participer à 26 disciplines sportives programmées en compétition ainsi qu'aux activités de loisir proposées.

L'ensemble du mouvement sportif représenté par tous les clubs locaux sollicités, sevrés eux aussi depuis de longs mois de tout événement, avait su mobiliser les équipes de bénévoles afin d'organiser de magnifiques compétitions sportives en communion totale avec les équipes de la FFSE et de la Ligue Centre-Val de Loire. Et il faut dire à tous un grand merci. Tous les participants ont en effet relevé la qualité de l'investissement des clubs sportifs pour faire de ces Jeux une réussite collective. Une véritable complicité s'est développée durant ce rendez-vous entre les bénévoles et tous les participants, confirmant le sport comme un formidable vecteur de lien social et une inépuisable source de convivialité.

Toutes les valeurs de résilience, d'abnégation et de performance ont littéralement transcendé ces Jeux nationaux pour en faire une édition à part et qui restera dans les mémoires.

La très belle cérémonie d'ouverture sur les bords de la Loire avait contribué à lancer de la meilleure des manières l'événement. La déambulation festive des délégations à travers la rue Nationale de Tours a, en outre, permis au public tourangeau de découvrir ce qu'était le sport d'entreprise. Et que dire de cet incroyable dîner de clôture organisé au Palais des Congrès avec plus de 1 000 participants qui auront festoyé jusqu'au bout de la nuit !

Les collectivités locales et territoriales qui ont soutenu depuis le début l'avènement de ces Jeux ont, elles aussi, matérialisé toute leur satisfaction d'y avoir été associées pour le rayonnement et l'économie du territoire de Tours Métropole et de la Région Centre-Val de Loire. De toute évidence, la vie sportive a repris ses droits à Tours en mai dernier à l'occasion de ces Jeux nationaux du sport d'entreprise et nul doute que cela va continuer car la FFSE et la Ligue Centre-Val de Loire ont plus d'un tour dans leur sac afin de prolonger le plaisir via des projets sportifs à venir, notamment l'organisation à Orléans, Blois et Tours du challenge interentreprises multisports Les Lauriers du sport, qui se déroulera tout au long du dernier trimestre 2022. Au programme : golf, tennis de table, badminton et plaisir assuré.

Le sport d'entreprise a manifestement un bel avenir en région Centre-Val de Loire et la LCSE va pouvoir s'appuyer sur le réseau des entreprises locales déjà engagées auprès de la FFSE pour continuer de développer ses activités.

Place maintenant aux formidables promesses des Jeux européens de Bordeaux prévus en juin 2023 et pour lesquels 8 000 à 10 000 participants sont attendus. Nul doute que les entreprises de la Région Centre-Val de Loire y participeront avec la même foi et le même enthousiasme.

Renseignements : contact@lcse-sportentreprise.fr

TOURS
QUATRE JOURS
DE FÊTE
ET DE SPORT





LA DIVERSITÉ À TOUTE ÉPREUVE

Parallèlement aux treize Courses de la Diversité en présentiel, la troisième édition en digital vient d'avoir lieu du 23 septembre au 1^{er} octobre, à la satisfaction générale de tous et montrant que la Fédération française du sport d'entreprise est de plain-pied dans la modernité.

Ne tournons pas plus longtemps autour du stade. Depuis 2014, la Course de la Diversité est devenue incontournable, au point de s'être multipliée dans de nombreuses villes de France. Entre septembre et octobre de cette année 2022, treize Courses de la Diversité auront été organisées sur l'ensemble du territoire. Qui plus est, la parenthèse des confinements successifs a créé une nouvelle opportunité : celle de proposer parallèlement une Course de la Diversité E-Run en adéquation avec son temps.

À l'origine, donc en 2014, il s'agissait d'accompagner les entreprises afin de promouvoir en interne la diversité. La cause était

belle et posait plusieurs questions de positionnement : quelles solutions pédagogiques pour sensibiliser les salariés aux enjeux du handicap, de la mixité et de l'intergénérationnel ? et quelles solutions pour renforcer la cohésion et créer du lien entre les salariés ? La valeur diversité répond au mieux à ce double enjeu nécessaire au mieux-être en entreprise et, en définitive, pour des résultats économiques améliorés. S'y sont ajoutés le plaisir et la joie de participer entre collègues, sans recherche de performance mais, avec toujours à l'esprit, la grande cause du respect des autres.

À l'origine, en 2014, Haidy Aron portait ce

désir de diversité et incarnait cette idée avec une fidélité qui ne s'est pas démentie. Elle s'est même complétée depuis avec la version digitale de la Course de la Diversité dont la troisième édition a eu lieu cette année : « Au cours du Covid, rappelle-t-elle, le président de Veolia, Antoine Frérot, avait insisté pour que la Course de la Diversité continue ». Le format digital avait course gagnée.

Cette année, la E-Run a eu lieu du 23 septembre au 1^{er} octobre et a encore grandi. Les coureurs et les marcheurs en présentiel ont pu se connecter, équipés de leur smartphone et de l'application consacrée. Cela leur a permis d'être classés parmi tous les participants inscrits quel que soit le pays dans lequel ils travaillent. À la fin de la semaine, il y a eu un premier mondial individuel et par entreprises ; puis, un peu plus tard, une remise de prix virtuelle.

Les salariés d'une cinquantaine d'entreprises issues d'une trentaine de pays ont participé et apprécié une pratique très simple : « plus vous avez effectué de pas, plus vous cumulez de points, explique Haidy

Motivation

Pourquoi l'entreprise ArcelorMittal Méditerranée est-elle dans la Course ?

« Nous sommes partenaires de la Course de la Diversité de Miramas parce que cet événement est en phase avec nos valeurs, sur le territoire où nous sommes implantés depuis près de cinquante ans, à Fos-sur-Mer, où nous produisons des aciers pour l'automobile, l'industrie, les tubes et qui sont majoritairement expédiés dans les pays du bassin méditerranéen : Espagne, Italie, Grèce, Turquie et Maghreb... En tant qu'entreprise, nous voulons être dans la Course de la Diversité car plus nos équipes seront composées de profils variés, plus nous serons performants. Nous invitons nos alternants, nos tuteurs, nos salariés en situation de handicap ou pas, nos salariés femmes et hommes à former des binômes et à participer à cet événement sportif, aux côtés d'autres entreprises. »



Aron (photo ci-dessus), avec la possibilité d'améliorer votre score en répondant à nos quiz et en prenant part à des challenges quotidiens. Le digital, c'est aussi l'occasion de montrer votre engagement, votre créativité et votre esprit d'équipe. Une des nouveautés de cette année a été le chat interne aux entreprises. Vous pouviez vous coordonner directement avec l'application E-Run qui suivait vos mouvements et vos performances ».

Elle court, elle court, la diversité.

La tribune du directeur technique national



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT D'ENTREPRISE FÈDÈRE LA DIVERSITÉ

Frédéric Delannoy rappelle que les Courses de la Diversité incarnent fidèlement l'action quotidienne, l'esprit et les objectifs de la FFSE.

Nous avons des publics totalement diversifiés. De vrais compétiteurs, des anciens sportifs de haut niveau. Des gens qui ne font pas de sport mais qui sont chez nous parce qu'ils veulent avoir une activité physique. Dans notre éventail, nous avons tous les âges, tous les genres et toutes les professions. Notre métier est d'arriver à trouver des réponses pour toutes ces personnes. C'est la diversité par rapport aux publics mais comme nous avons des publics très divers, nous avons un éventail de pratiques extrêmement diversifié. Du yoga, de la marche à pied, etc. Nous organisons, par exemple, un criterium de football féminin avec des niveaux différents mais c'est une vraie compétition sur l'année.

Autrement dit, chez nous, les salariés peuvent pratiquer différentes sortes d'activités physiques et, si elles n'existent pas, nous les inventons. Nos montages vont de la formation pour des chantiers de travaux avec des échauffements à destination de certains salariés à des olympiades internes pour une entreprise qui veut challenger ses collaborateurs.

La Course de la Diversité s'est construite dans cet esprit-là et, sans doute, a-t-elle amené une dynamique supplémentaire quand Haidy Aron nous a dit : « Les entreprises ont maintenant des obligations qui sont la prise en compte de la diversité de tous les genres, du handicap et des générations. Elles se limitent souvent à des quotas à respecter et si le sport pouvait apporter davantage en mettant la diversité en action, la Fédération française du sport d'entreprise leur rendrait service. »

Nous avons alors créé la Course de la Diversité en nous appuyant sur un rendez-vous qui existait déjà : la Charentonnaise des entreprises qui était à l'époque organisée par le Crédit foncier. Nous avons commencé à Paris en 2015 avec Veolia et l'excellent travail de structuration de Thomas Le Lann. Lyon a suivi et le mouvement ne s'est pas arrêté. C'est à l'évidence une authentique réussite. Nous sommes même parvenus à nous glisser entre deux confinements en 2020. En cet automne 2022, treize Courses de la Diversité vont avoir lieu un peu partout en métropole et dans les territoires d'Outre-mer. Et l'E-run a également toute sa place. Au total, c'est une réussite exemplaire dont nous sommes fiers et grâce à laquelle le sport d'entreprise fait, chaque année, figure de référence et d'inspiration.

Quoi de mieux, en outre, pour notre Fédération que de dire et de faire savoir que la FFSE rassemble pour la diversité et ressemble à la diversité ?



YONATHAN KELLERMAN



YONATHAN KELLERMAN



YONATHAN KELLERMAN



YONATHAN KELLERMAN



YONATHAN KELLERMAN

À ARNHEM LES PROMESSES ONT ÉTÉ TENUES

La 23^e édition des Jeux européens du sport d'entreprise organisée aux Pays-Bas a connu une belle réussite. Les raisons de son succès n'ont pas échappé à l'œil neuf de Mohamed Soltani.

Sur Internet, la présentation de Papendal était très engageante. « Notre site est magnifique et dynamique, entouré par la nature, l'excellence sportive et les affaires se rejoignent de manière colorée ». Et, de fait, les sportifs d'entreprise ont trouvé là un cadre remarquable pour exprimer leurs talents, leur convivialité et leur camaraderie. Nous nous sommes donc, nous aussi, laissés emportés par le pouvoir du sport d'entreprise. On l'a vite compris : Papendal, l'un des cinq sites olympiques d'entraînement des Pays-Bas, fut le vaisseau amiral de ces Jeux européens et la base de plusieurs sports : tir à l'arc, tennis de table, course d'orientation, etc. Certaines délégations ainsi que les officiels de la Fédération européenne du sport d'entreprise (EFCS) ont eu la chance d'être hébergés sur ce site entouré d'une belle forêt qui surplombe Arnhem.

Papendal fut donc une vitrine, offrant une vue imprenable sur le sport d'entreprise d'aujourd'hui. Il s'agissait de sport-plaisir mais de vrai sport. On s'est vite aperçu – et réjoui – que

les dix-sept autres disciplines au programme avaient aussi bénéficié de belles et modernes infrastructures dans un périmètre proche. Durant quatre jours, les trois mille salariés d'entreprises originaires d'une vingtaine de pays ont pu se mesurer individuellement ou collectivement afin de défendre les couleurs de leur entreprise dans d'excellentes conditions. Ainsi, à Arnhem, j'ai rencontré de nombreux participants réellement joyeux et heureux de se retrouver. Depuis dix ans (Gand, Salzbourg, Riccione, Prague...), certains ont vécu plusieurs éditions de ces Jeux européens et tous ont su, encore une fois, confirmer qu'il n'est pas nécessaire d'être champion de son pays pour accéder et briller même au plus haut niveau du sport d'entreprise. La simple envie de rencontrer ses collègues d'une filiale étrangère ou des sportifs de sa discipline de prédilection originaires d'un autre pays et de donner le meilleur de soi-même suffit.

Dans cet esprit, le meilleur possible, celui qui justifie les Jeux nationaux, les Jeux européens

et les Jeux mondiaux du sport d'entreprise, Arnhem a été l'occasion de ces rencontres entre sportifs amateurs de bon niveau et débutants enthousiastes. Pour l'exemple, on a noté la présence d'un champion d'Europe handisport de tennis de table et d'une ex-championne d'Europe d'athlétisme. Les champions ont prodigué des conseils à leurs concurrents novices et, à chaque fin de journée, tout le monde s'est réuni dans un inoubliable moment de festivités.

Place maintenant à Bordeaux (lire pages 18 à 21) qui, du 14 au 18 juin 2023, succédera à Arnhem avec des organisateurs également déterminés à faire, eux aussi, des Jeux européens du sport d'entreprise un temps mémorable, avec l'ambition de réunir entre 8 000 et 10 000 participants, 600 entreprises originaires de 40 pays dans 37 disciplines...

La barre a été placée très haut avec la volonté de tout mettre en œuvre pour que participants et accompagnateurs puissent (re)découvrir la culture, la gastronomie et l'hospitalité françaises. Les sportifs présents à Arnhem et tous les nouveaux venus aux Jeux européens ont déjà hâte de vivre, une fois de plus – et à Bordeaux en plus ! –, un tel moment de partage. Et nous aussi.

BORDEAUX ATTEND SON HEURE



FRÉDÉRIC DOMÈGE : « CAPITALISER SUR LES JEUX EUROPÉENS POUR DÉVELOPPER LE SPORT D'ENTREPRISE »

Du 14 au 18 juin 2023, Bordeaux attend 8 000 à 10 000 participants, dont de nombreux concurrents étrangers, aux prochains Jeux européens du sport d'entreprise. Le président de la Ligue Nouvelle-Aquitaine entend profiter de leur succès annoncé pour multiplier les licenciés.

Sport et Entreprises : *Quand êtes-vous devenu président de la Ligue Nouvelle-Aquitaine de la Fédération française du sport d'entreprise ?*

Frédéric Domège : En 2015, avec une toute petite équipe au début. Nous avons repris une Ligue qui était quasiment morte. Il nous a fallu repartir de zéro. À l'époque, j'étais encore élu à la mairie de Biarritz et je n'avais pas beaucoup de temps disponible mais, petit à petit, nous avons commencé à organiser des événements. Et, depuis un an, la Ligue Nouvelle-Aquitaine est en train de prendre un essor assez considérable, notamment avec l'apport d'une conseillère technique fédérale, Estelle Dacquigny, parmi nous depuis le 1^{er} décembre dernier et qui est principalement dévolue à la préparation des Jeux européens. Globalement, au niveau de la Ligue, je suis entouré d'une équipe formidable, aussi bien au niveau des élus que des salariés et des services civiques, tous très investis pour la réussite des Jeux et également pour le développement de la Ligue.

S&E : *Comment vous est venue l'idée d'organiser ces Jeux européens à Bordeaux ?*

F.D. : Le projet émane des Fédérations française et européenne. La ville de Bordeaux s'était portée candidate pour l'édition 2020 mais, finalement, c'est Arnhem qui a été désignée. La malchance s'est transformée en chance puisque, à cause du Covid, le rendez-vous d'Arnhem a été repoussé à 2021,

puis à 2022. Je pense que Bordeaux peut maintenant préparer des Jeux avec sérénité et je crois qu'ils connaîtront un gros succès.

S&E : *Comment vous êtes-vous intéressé au sport d'entreprise ?*

F.D. : C'est assez bizarre. J'étais adjoint aux sports à la mairie de Biarritz et un jour un type a débarqué dans mon bureau en me disant : « Je participe à des manifestations sportives de masse avec de nombreux autres concurrents. Elles sont organisées par la Fédération française du sport d'entreprise et j'aimerais bien qu'elles se passent sur l'agglomération ». Je lui ai répondu : « Non, elles auront lieu à Biarritz ». J'ai pris langue directement avec Didier Besseyre et Roger Paoletti, lequel à l'époque était directeur technique national, et nous avons organisé les Jeux de la Banque de France et de la Banque centrale européenne en 2012, puis les Jeux nationaux à Biarritz en 2014. Didier Besseyre m'a alors proposé de m'occuper de la Ligue Nouvelle-Aquitaine. Je me suis retroussé les manches avec plaisir. Depuis, nous avons mis en place pas mal de manifestations, dont deux Courses de la Diversité cette année, à Bordeaux et à Châtelailon-Plage.

S&E : *Quelle importance prennent ces Jeux européens pour la ville de Bordeaux ?*

F.D. : Toutes les institutions de la ville, départementales et régionales en ont compris tout l'intérêt à la fois économique et touristique. Ainsi, à chaque fois que le maire ou les

autres élus s'expriment, ils soulignent combien Bordeaux est une ville sportive puisqu'elle accueillera en 2023 la Coupe du monde de rugby, une étape du Tour de France et les Jeux européens du sport d'entreprise. Tout le monde a pris la mesure de l'événement et tout est fait pour que ces Jeux européens soient magnifiques et exemplaires. Pour notre ville, c'est une occasion à saisir afin de faire grandir encore notre territoire - qui, depuis la loi NOTRe, représente un quart de la France - et, bien sûr, pour faire avancer la Fédération française du sport d'entreprise. Bordeaux étant une ville connue mondialement pour ses vins, le programme de ces Jeux proposera également une épreuve d'œnologie.

S&E : *Comment va se dérouler cette épreuve d'œnologie ?*

F.D. : Les participants vont suivre des cours pendant deux jours afin de découvrir comment goûter un vin avec des sommeliers et des œnologues réputés. Ils vont aussi visiter les châteaux. Ils pourront s'inscrire à cette épreuve comme ils pourront s'inscrire à celle de basket.

S&E : *Quel est, selon vous, l'avenir du sport d'entreprise ?*

F.D. : De toute évidence, tout le monde a perçu l'intérêt du sport en général mais aussi de l'activité physique, facteur de santé et de bien-être. La Fédération française du sport d'entreprise et ses Ligues ont saisi ce cré-

Suite page 20

FRÉDÉRIC DOMÈGE

Suite de la page 19

neau à bras-le-corps. Elles ne se focalisent pas sur le sport de compétition et essayent de remettre chacun dans l'activité physique quel que soit le contexte. L'avantage que nous avons sur beaucoup, c'est la compétence. Sur ces bases, le sport d'entreprise va être amené à encore se développer sous toutes ses formes. À la Ligue Nouvelle-Aquitaine, nous avons un programme qui s'appelle *Les marches de la santé*. Soit dans un hôpital, soit dans une mairie, soit dans une entreprise, nous incitons les gens par des animations à prendre davantage les marches de l'escalier que l'ascenseur. Nous nous sommes aussi débrouillés pour être le partenaire de certaines manifestations auxquelles on nous laisse installer gratuitement une tente. Par exemple, en septembre, sur les quais de Bordeaux, il y a eu une manifestation appelée *Vert le bien-être* que nous avons animée et qui fut une vitrine de ce que seront les Jeux européens. Avec le Décastar - où Kevin Mayer a battu le record du monde du décathlon - nous avons également eu un partenariat et, sur notre stand, nous avons aussi pu faire du prosélytisme.

S&E : Dans un an, une fois que la page des Jeux européens aura été tournée, qu'envisagez-vous afin de prolonger ses effets ?

F.D. : Dès l'instant où nous avons commencé à parler des Jeux européens, la Ligue s'est mise en ordre de bataille afin d'optimiser les retombées. Ainsi, lorsque nous montons des manifestations préparatoires, nous parlons des Jeux mais aussi des challenges qui vont suivre. Nous prenons les Jeux comme un vecteur de développement. Il faut absolument capitaliser sur cet événement et c'est ce que nous essayons de faire quotidiennement. Si jamais nous n'y réussissons pas, ce serait un échec pour la Ligue Nouvelle-Aquitaine et pour son président.



Abel stock



L'ORGANISATION BIEN RODÉE DE MATRA TOULOUSE

Ils sont nombreux les sportifs d'entreprise à avoir déjà les yeux tournés vers Bordeaux. Il reste un peu plus de huit mois et dans les bureaux, les salles ou les terrains de sport, chacun réfléchit à mettre en place l'organisation qui apportera satisfaction à tous ou à la meilleure façon d'affûter sa forme afin d'être prêt à réaliser sa propre performance.

Chez Matra Toulouse, sept bénévoles donnent énormément de leur temps pour gérer l'association sportive qui regroupe trente disciplines et deux mille adhérents. Sept bénévoles qui incarnent à merveille l'entreprise, avec leur passion pour le sport et leur passion pour l'autre. Là, tout concorde, de toute évidence, à créer l'indispensable lien social et la participation de Matra Toulouse aux Jeux européens de Bordeaux en sera une preuve supplémentaire.

L'approche est bien rodée. Jérôme Bridier a la charge de l'organisation générale. Pour Bordeaux, il mise sur environ quatre-vingts représentants de l'entreprise. Oubliés les tracas et les petits désagréments des éditions précédentes ? Pas entièrement mais les leçons auront servi, espère-t-on, et les petites erreurs ne se reproduiront plus. « À Arnhem, la Fédération européenne a essayé de nous donner un coup de main et de nous faciliter la vie. Et, à Bordeaux, j'ai le sentiment que tout ira bien », balise Jérôme Bridier. La confiance ne s'invente pas, elle est le fruit de l'expérience et du travail réalisé par les sept bénévoles durant leur temps libre.

Au sein de l'association sportive Matra Toulouse, en effet, on n'improvise rien. Jérôme Bridier est responsable de l'organisation générale et les événements se succèdent à un rythme régulier. Ainsi, un tournoi interservices interne est ouvert à tous les salariés qui travaillent sur le site, intérimaires compris, avec quinze épreuves entre janvier et juin. Cela n'occupe pas moins de quarante soirées avec un double impact : créer une osmose entre tous et faire venir de nouveaux adhérents.

Dans le même esprit, régulièrement les salariés de

Matra Toulouse sont invités à participer à des déplacements à la fois sportifs et conviviaux. « Depuis plusieurs années, nous proposons de les emmener aux bords de la mer et en montagne avec leur famille. Ils doivent choisir quatre disciplines parmi quinze sports, raconte Jérôme Bridier. Mais, en 2022, nous avons voulu évoluer sur le thème : « Faites du sport en terre inconnue ». Cet hiver, cent personnes de l'entreprise nous ont suivis. Elles sont allées à Font-Romeu, sans leurs enfants, avec la possibilité de pratiquer une palette de disciplines : biathlon, VTT électrique sur neige, course d'orientation en raquettes, canyoning, etc. » Pareil, en septembre à Vieux Boucau-les-Bains, avec des activités de mer.

Exemplaire, oui ; mais pas toujours suffisant. « Nous sommes la seule entité d'Airbus à ne pas avoir de complexe sportif, regrette Jérôme Bridier. Cela fait des années qu'on essaye de se battre mais on n'y arrive pas. Nous faisons avec une salle multi-activités prêtée par le comité social et économique. Le reste est loué en partenariat soit avec des mairies soit encore nous passons des accords avec des piscines. »

Il n'empêche : une semaine avant Bordeaux, comme à chaque fois, Jérôme Bridier réunira les représentants de Matra Toulouse aux Jeux européens et leur dira : « Je ne vous demande pas de gagner sinon j'emmènerais des stars du sport - parce qu'au sein de nos salariés, il y a des semi-pros. Je vous demande d'être impliqués et de donner le meilleur de vous-mêmes afin de renvoyer une bonne image de l'association. » Le reste ira évidemment tout seul.

! Jérôme Bridier :
« Je ne vous demande pas de gagner, je vous demande d'être impliqués et de donner le meilleur de vous-mêmes afin de renvoyer une bonne image de l'association. »

BUENOS DIAS



! Nous sommes grands, nous sommes forts, nous sommes León.

BIENVENUE AUX JEUX MONDIAUX À LEÓN

Chers amis,

En tant que citoyenne de León, je suis fière et ravie de vous accueillir. C'est pour moi un plaisir de souhaiter la bienvenue au nom de tous les habitants de notre magnifique ville de León, en Guanajuato. Nous sommes très enthousiastes à l'idée d'accueillir les Jeux mondiaux du sport d'entreprise dans notre ville, qui deviendra la vôtre pour quelques jours.

Aujourd'hui, León est le moteur touristique de l'État de Guanajuato grâce à sa situation géographique stratégique au cœur du pays, aux voies aériennes qui nous relient à d'importantes destinations, ainsi qu'au fait que la ville est un acteur majeur du commerce régional et national du fait de sa proximité avec le port fluvial.

Soyez assurés que nous faisons tout afin de vous proposer une infrastructure de premier plan pour que cet événement puisse se tenir dans notre merveilleuse ville. Nous sommes conscients que les temps que nous vivons sont difficiles ; pourtant, à León, nous sommes préparés en matière de sécurité et d'hygiène, en vertu des protocoles sanitaires dictés par les autorités régionales et nationales.

Les infrastructures, sites et équipements sportifs de la ville, la beauté de nos espaces publics, nos traditions, la couleur et la culture qui caractérisent les Mexicains ainsi que l'hospitalité des gens de León encouragent nos visiteurs à profiter de formidables expériences dans les domaines du shopping, des affaires, du sport, de la culture ainsi que d'événements majeurs à la résonance internationale.

La ville de León vous accueille à bras ouverts afin de faire de votre séjour une expérience inoubliable au cours des Jeux mondiaux du sport d'entreprise.

Ale Gutiérrez Campos
Maire de la ville de León

LEÓN, PATRIMOINE MONDIAL DE L'HUMANITÉ

Chers amis des Jeux mondiaux du sport d'entreprise, le Guanajuato vous attend avec enthousiasme afin de célébrer ces Jeux de 2023.

C'est un honneur de vous recevoir dans la magnifique ville de León, en Guanajuato, où je suis sûr que nous célébrerons ensemble les meilleurs Jeux mondiaux du sport d'entreprise de l'histoire. Nous disposons d'infrastructures adaptées au bon déroulement de toutes les compétitions et nous sommes certains que ces Jeux seront un grand succès.

Nos visiteurs pourront vivre une expérience inoubliable dans la ville moderne de León qui dispose de tout le confort d'une grande ville cosmopolite. Ils pourront également visiter des sites spectaculaires et magiques tels que les villes de Guanajuato et de San Miguel de Allende, toutes deux inscrites au patrimoine mondial de l'humanité de l'Unesco.

L'État de Guanajuato est le berceau de l'indépendance du Mexique. Il dispose d'un riche héritage historique, architectural et culturel avec ses six « villes magiques » et ses cinq sites archéologiques, sans oublier de nombreuses autres attractions qui vous permettront de passer de grands moments.

Le Guanajuato aime partager sa richesse avec tous ses visiteurs.

Nous souhaitons ainsi, dès à présent, la bienvenue à toutes les fédérations nationales et à l'ensemble des athlètes.

Diego Sinhué Rodríguez Vallejo
Gouverneur de l'État de Guanajuato



Adobe Stock



QUESTIONS SUR LES JEUX MONDIAUX DE LEÓN

Du 6 au 10 décembre 2023, la ville mexicaine de León organisera les prochains Jeux mondiaux du sport d'entreprise avec une confiance inébranlable dans sa capacité à enthousiasmer tous les participants. Leur maître d'œuvre, Gilles Spitalier, nous présente ce rendez-vous très attendu.

Pourquoi ces Jeux mondiaux sont-ils organisés à León ?

La ville est la capitale économique de l'État de Guanajuato et a donc reçu de gros investissements pour le développement du sport au cours des douze dernières années. Les programmes gouvernementaux de promotion du sport à tous les niveaux font d'ailleurs partie de la lutte contre les addictions. Le sport d'entreprise est, en outre, un instrument très puissant de fidélité, de responsabilité et de bien-être physique. Il est reconnu et mis en œuvre dans plus de 300 entreprises.

Que représente León sur le plan sportif ?

León a été nommée Ville américaine du sport pour l'année 2023. Ceci grâce au nombre d'événements sportifs de haut niveau qui se dérouleront dans la ville comme le Championnat du monde d'haltérophilie ou le Master de volley-ball, et probablement le Championnat du monde de beach-volley. Plus largement, León remporte de très nombreuses médailles ou trophées dans les compétitions nationales.

Combien de participants attendez-vous aux Jeux mondiaux ?

Plus de 5 000 athlètes.

Quelles seront les épreuves au programme ?

Nous avons prévu vingt-cinq disciplines : tir à l'arc, badminton, baseball, basket-ball, beach-volley, bowling, bridge, échecs, VTT, dart, domino, football à 7 et à 11, golf, karting, paddle, pétanque, rugby, squash, natation, tennis de table, tennis, touch football, athlétisme et volley-ball.

En dehors des compétitions sportives, qu'avez-vous prévu afin que les participants à ces Jeux mondiaux du sport d'entreprise gardent de leur voyage et de leur séjour le meilleur souvenir possible ?

Ces Jeux seront très centralisés afin que tous les participants puissent se retrouver à la fin de la journée au Distrito León MX pour des activités hors compétitions. Nous aurons tous les soirs des concerts sous le Dôme de la foire de León et un concours ouvert de baby-foot tous les après-midis. Vous l'avez compris : nous misons très fort

sur une belle ambiance au cours de ces Jeux. La fiesta est une tradition au Mexique.

Quelles sont les infrastructures hôtelières de la ville ?

León est un grand centre d'expositions, de conventions et de compétitions sportives, et donc entourée d'hôtels de tout niveau qui ont l'habitude des grands événements. La ville compte plus de 5 000 chambres d'hôtel sans compter les locations de courtes durées.

Quels sont les atouts touristiques de León ?

Aujourd'hui, les sites à ne pas manquer sont les marchés de chaussures et des produits du cuir, le centre culturel et le parc Explora dans le Distrito León MX ainsi que l'aquarium de León. Les visites plus touristiques se situent dans les villes coloniales voisines comme Guanajuato et San Miguel de Allende (patrimoine de l'Unesco), les sites archéologiques Cañada de la Virgen, ou encore la route du vin qui parcourt les vignobles de la région.

Quels sont les principaux moteurs économiques de León ?

La ville se distingue particulièrement par l'industrie du cuir et de la chaussure. Elle produit 70 % des chaussures du marché mexicain et 20 % d'entre elles sont exportées vers les États-Unis et l'Amérique du Sud. Au cours des dix dernières années, la région a aussi vu l'essor de l'industrie automobile, avec des usines GM, VW, Toyota, Honda, Mazda mais aussi Pirelli et Michelin.

Quels sont les partenaires économiques des Jeux mondiaux ?

Principalement Gatorade (Pepsi), Pirelli, Charly (chaussures et vêtements sportifs), Marti (équipements sportifs), TV4 (production TV), Poliforum (alimentation) et Corona (bière et concerts).

Les autorités politiques et économiques de León sont-elles impliquées dans l'organisation de ces Jeux mondiaux ?

Le gouverneur de l'État et la maire de la ville (lire pages 22 et 23) adorent le sport et ont accompagné la Fédération mexicaine du sport d'entreprise. Ils seront très proches lors du déroulement des Jeux.

MOHAMED SOLTANI, SES DÉFIS ET SES LIGNES D'HORIZON

Le directeur de la stratégie commerciale, du marketing et de la communication de la Fédération française du sport d'entreprise, et par ailleurs directeur général délégué de la SAS FFSE production, met ses expériences d'ancien champion de karaté et de cadre dirigeant au service de la FFSE et de son développement.

« Le potentiel de la Fédération française du sport d'entreprise est un océan bleu en termes de possibilités positives pour la santé, le mieux-être, le sport plaisir, la gestion du risque, le rassemblement, la solidarité. » Océan bleu et kimono blanc.

Cela commence par une histoire de filiation. Mustapha, le frère aîné, pratiquait le karaté à Vienne, dans l'Isère. Il sera l'éclairer de Mohamed encore très jeune, à 14 ans. Assidu, discipliné, déterminé, Mohamed progresse vite. La transmission se dessine. Elle se passe idéalement. À l'intérieur, le karaté recèle une notion d'ordre qui plaît au jeune homme. Définitivement. Le kimono, la ceinture, le tatami, le salut, le cérémonial, l'aspect martial lui correspondent. La technique, l'intelligence manœuvrière, l'ardeur, le courage, la dignité et l'élégance au propre comme au figuré l'impressionnent. Le karaté est respectueux de l'intégrité de l'autre. On en ressort éprouvé mais grandi. Sans le savoir peut-être mais en le pressentant à coup sûr, Mohamed porte tout cela en lui depuis son jeune âge.

La dimension sportive progresse et, dans sa

sphère, Mohamed, assoiffé d'apprendre, aussi. Il écoute, respecte, apprend infiniment de ceux qu'il appellera ses « maîtres-passeurs ». Vite repéré, vite intégré à l'équipe de France. À 18 ans. Dans la catégorie reine : les moins de 70 kg où règnent vitesse et précision. Champion de France d'emblée. Exaucé et transcendé : champion d'Europe par équipes. Passion, envie, goût de l'effort ne le quitteront plus. Marqué par les moments forts partagés, il restera fidèle aux rencontres, aux valeurs qu'il « emporte avec lui ». Schneider Electric le repère et le recrute afin de prendre la direction commerciale et marketing d'une filiale naissante. « Mo » se pose à Alger, puis à Riyad et passe d'un marché non concurrentiel à un marché hyperconcurrentiel. C'est alors une autre aire de combat, une autre paire de manches. Mais Mo a le karaté ancré dans le cœur et incrusté dans le corps, une source d'énergie positive qu'il mobilise à chaque étape de sa vie. À Riyad, il s'organisera aussi pour avoir le temps d'enseigner sa passion aux expatriés et à leurs enfants.

Le karaté lui a appris à professionnaliser

toutes ses actions, à cultiver la préparation d'un objectif. Mohamed Soltani rentre en France et devient directeur stratégie marketing du Groupe. Il passera vingt ans chez Schneider Electric. Parallèlement, il poursuivra son chemin jusqu'au grade de 6^e Dan. La transmission et la fidélité toujours. Et il ne s'arrêtera pas là...

Au karaté comme en entreprise, le chemin de Mo est jalonné de rencontres déterminantes. Son histoire avec la FFSE, c'est avant tout la rencontre avec Didier Besseyre. Le karaté a son échelle de Richter mais la magnitude maximum de Mohamed Soltani - directeur de la stratégie commerciale, du marketing et de la communication de la FFSE et par ailleurs directeur général délégué de la SAS FFSE production depuis le début de l'année - reste à découvrir et à apprécier. Le sport d'entreprise est un nouveau tatami, une terre également de défis à relever, de valeurs à perpétuer, de conquêtes à multiplier. « Ici, les améliorations sont quotidiennes », orchestre Mo. Comme au karaté, il a l'envie de partager, de faire progresser, de fédérer vers la réussite collective. « Parce qu'à la Fédération, tout le monde est en demande. Tout le monde est motivé ». Se constitue ainsi rue Rosenwald à Paris une nouvelle grande aventure humaine et, dans son esprit, c'est essentiel. La prochaine grande victoire pour le sport d'entreprise ce sera quoi ? « Pour moi, il n'y a pas de petites et de grandes victoires, confie Mo. Toutes les victoires sont des grandes victoires ». Le karaté : son école de vie, sa voie de la sérénité, son perfectionnisme.



! « Pour moi, il n'y a pas de petites et de grandes victoires, toutes les victoires sont des grandes victoires. »



LA FFSE DÉVELOPPE LA PRÉPARATION PHYSIQUE PERSONNALISÉE

Quelle que soit l'activité professionnelle, le corps est concerné soit parce qu'il ne bouge pas assez, soit parce qu'il lui est demandé des efforts répétés. Il est donc nécessaire, pour la santé et le bien-être, de le préparer à la journée de travail qui s'annonce.

C'est en partant de ce constat que la FFSE a mis en place une préparation physique personnalisée reposant sur :

- Une analyse précise de l'activité physique induite par le métier concerné.
- La définition d'un programme de préparation physique léger, non contraignant en termes d'installation et reproductible quotidiennement.
- La formation de référents au sein de l'entreprise afin d'assurer la pérennité d'une activité régulière.

Ce programme se développe dans de nombreuses entreprises de toutes tailles et de tous métiers (chantiers, travaux publics autour du Stade de France, hôtellerie, industrie, logistique, bureaux, entretien d'espaces verts...) et se développe rapidement dans les différentes unités d'une même entreprise, gage de son efficacité.

Rapide, peu coûteux, productif, tant sur le bien-être des salariés que sur la performance des entreprises, ce programme, assuré par des professionnels formés et spécialisés à ces activités, sélectionnés par notre Fédération, ne demande qu'à se développer pour contribuer à l'amélioration de la santé de nos concitoyens et le plaisir de faire ensemble.

(Lire aussi page 32.)



Le rugby d'entreprise repart de plus belle

À un an de la Coupe du monde de rugby, le Challenge FFSE revient sur les terrains. La reprise était programmée pour le début du mois d'octobre pour les quatre divisions. La saison se terminera plus tôt cette année (le 10 juin) pour permettre à nos pratiquants de participer au tournoi de rugby à 7 sur un demi-terrain, organisé dans le cadre des Jeux européens du sport d'entreprise de Bordeaux du 14 au 18 juin 2023. L'équipe de bénévoles réunie autour de Didier Blandin doit être remerciée pour son engagement et son efficacité dans l'organisation de ces temps forts du sport d'entreprise.



Le football féminin se relance

Malgré deux années perturbées par les questions sanitaires, plus de vingt équipes féminines de football à 7 ont renouvelé leur implication dans le critérium. En dépit des difficultés répétées par le déficit de terrains de jeu, la Fédération et les représentantes des équipes ont redoublé d'efforts pour assurer cette pratique conviviale assurant des rencontres régulières. Une nouvelle formule cette saison, conçue avec les équipes, offre une meilleure répartition dans le temps du critérium et permet également de préserver des temps personnels dans la saison.

! **Rapide, peu coûteux, productif, ce programme se développe dans de nombreuses entreprises de toutes tailles et de tous métiers.**



ÉMOTIONS, COUDE-À-COUDE ET BORD À BORD EN MER MÉDITERRANÉE

Répétition sur le futur bassin olympique, du mercredi 7 au samedi 10 septembre au large du Vieux Port de Marseille et du Centre nautique et touristique du Lacydon où était décerné le titre de Champion de France des entreprises en bateau habitable 2022 organisé par la Fédération française de voile (FFV) et où était attribué le Challenge FFSE mis en jeu par la Fédération française du sport d'entreprise. Émerveillés par le futur site olympique, les treize équipages sélectionnés ont rivalisé d'audace et de brio sur des eaux parfois fortes et au cours de régates toujours très serrées. Il est en effet

parfois arrivé que seules quelques secondes séparent les concurrents qui ont tous été enchantés par le cadre superbe, l'organisation parfaite et la convivialité entre tous. Evolen a finalement remporté le titre de Champion de France des entreprises en bateau habitable décerné par la Fédération française de voile devant Airbus Helicopters et Helvetia Sailing Teams. Le Challenge FFSE, qui ne prend en compte que les temps d'arrivée, est également revenu à Evolen. Airbus Helicopters (2^e) et Oxygène Stellantis (3^e) complétant le podium.

Classement complet du Championnat de France FFV

1. Evolen (Vincent Ladougne) ;
2. CSE Airbus Helicopters (Pierre Feyzeau) ;
3. Helvetia Sailing Teams (Pierre-François Breuneval) ;
4. Oxygène Stellantis (Sébastien Toupet) ;
5. Orange DSI (Philippe Benaben) ;
6. ALC44 - Département Loire-Atlantique (Nicolas Brunoust) ;
7. CSE Grand Cycle La Hague (André Le Bivic) ;
8. Jifmar Offshore Services (Alexandre Ortega Silve) ;
9. Erget Group (Danièle Vanhove) ;
10. ASCAF Voile de Paris (Zoe Geneviève Filippi) ;
11. Orange (Sophie Bail) ;
12. Orange Féminin (Sandrine Mourniac) ;
13. Orange Ass. Cesson (Jean-Luc Le Deun).



Classement complet du Challenge FFSE

1. Evolen (Vincent Ladougne) ;
2. CSE Airbus Helicopters (Pierre Feyzeau) ;
3. Oxygène Stellantis (Sébastien Toupet) ;
4. Helvetia Sailing Teams (Pierre-François Breuneval) ;
5. Orange DSI (Philippe Benaben) ;
6. ALC44 - Département Loire-Atlantique (Nicolas Brunoust) ;
7. CSE Grand Cycle La Hague (André Le Bivic) ;
8. Jifmar Offshore Services (Alexandre Ortega Silve) ;
9. Erget Group (Danièle Vanhove) ;
10. ASCAF Voile de Paris (Zoe Geneviève Filippi) ;
11. Orange (Sophie Bail) ;
12. Orange Féminin (Sandrine Mourniac) ;
13. Orange Ass. Cesson (Jean-Luc Le Deun).

DERNIÈRE LIGNE DROITE POUR LE PROJET WORKPLACE ACTIVE CERTIFICATION (WAC)

Démarré en janvier 2020 dans un contexte Covid qui a challengé et remis en question les modèles précédemment établis, ce projet, soutenu par la Commission européenne dans le cadre du programme Erasmus*, s'achèvera à la fin 2022.



L'heure n'est pas encore au bilan mais, d'ores et déjà, la Fédération européenne du sport d'entreprise (EFCS) et ses partenaires - l'association suisse Evaleo, Artevelde université de Gent, l'université de Copenhague, la Fédération européenne des industries du sport, le think tank Sport et Citoyenneté, la Chambre de commerce de Loutráki, le Comité olympique slovène et le secrétariat d'État aux Sports de Malte - se réjouissent des avancées du projet. Objectif rempli puisqu'une certification européenne a vu le jour afin de valoriser et de récompenser les entreprises qui mettent en place de l'activité physique et du sport en faveur de leurs salariés. Un moyen pour les entreprises de s'étalonner et de faire le bilan sur ce qu'elles peuvent proposer à leurs collaborateurs en matière de politique sportive et également un moyen de progresser sur le long terme en satisfaisant le maximum d'exigences de la certification. L'objectif principal du consortium était de conserver un équilibre entre une certification exemplaire en termes de crédibilité,

d'exigence, de recherche scientifique et une simplicité de compréhension et d'usage pour les entreprises. La création des documents supports de la certification, les critères notamment et le règlement auront été le point d'orgue des derniers mois tout comme la création d'une plateforme digitale visant à enregistrer en ligne les réponses et les documents justificatifs des entreprises afin de permettre aux auditeurs de les étudier. Le dépôt de ces éléments assurés, les audits des premières entreprises ont débuté en juillet 2022 et se sont poursuivis au mois de septembre avant la remise des certifications lors d'une soirée à Bruxelles le 25 octobre prochain dans le cadre de la Semaine européenne de la santé et de la sécurité au travail. Pour cette première année de certification, ce sont les « pionniers » qui ont été mis à l'honneur et seules leurs candidatures ont été acceptées dans un premier temps. Une manière de saluer l'engagement de ce groupe d'entreprises dont le rôle est de participer activement au développement de la

certification avec des tests, des temps d'échanges et de rencontres avec les partenaires et autres acteurs du projet WAC afin de récolter leurs bonnes pratiques et leurs expériences pour adapter la certification WAC. Ces « pionniers » ont été sélectionnés après un appel à candidature pour permettre au projet une plus grande représentativité des utilisateurs finaux. C'est ainsi que vingt-huit structures réparties sur sept pays (France, Belgique, Autriche, Malte, Slovénie, Grèce et Espagne) ont été retenues sur la base des critères suivants : pays, taille, secteur d'activité, forme légale et expérience dans le domaine du sport d'entreprise. Rendez-vous maintenant en 2023 puisque la certification WAC survivra à la fin du programme Erasmus* et ces derniers mois serviront à modéliser l'héritage et l'organisation future de la certification. Suivez le projet sur le site Internet active-workplacecertification.eu

FINAL STRETCH FOR THE WORKPLACE ACTIVE CERTIFICATION PROJECT (WAC)

Started in January 2020 in a COVID context that challenged and questioned previously established models, this project, supported by the European Commission as part of the Erasmus+ program, will be completed by the end of 2022.

Although it is not yet time to evaluate the project, the European Federation for Company Sport (EFCS) and its partners - namely, the Swiss association Evaleo, Artevelde University of Gent, the University of Copenhagen, the European Federation of Sports Industries, the think tank Sport and Citizenship, the Loutraki Chamber of Commerce, the Slovenian Olympic Committee and the Maltese State Secretariat for Sport - are delighted with the progress made.

The objective has been achieved, as a European certification has been created to value and reward companies that implement physical activity and sport for their employees. This is a way for companies to benchmark and assess what they can offer their employees in terms of sports policy and also a way to progress in the long term by meeting the maximum requirements of the certification.

The main objective of the consortium was to maintain a balance between an outstanding

certification in terms of credibility, requirements, scientific research and a simplicity of understanding and use for the companies. The creation of the documents supporting the certification, in particular the criteria and regulations, will remain a highlight of recent months, as well as the implementation of a digital platform aimed at registering the data and documents of the companies thus allowing the assessors to study them. Following the submission of these elements, the auditing of the first companies started in July and continued throughout September prior to the awarding of the certifications during an event to be held in Brussels on October 25 as part of the European Week for Health and Safety at Work.

For this first year of certification, the honor was given to « pioneering companies » whose applications were the only ones initially accepted. A way of recognizing the commitment of this group of companies

whose role is to actively participate in the development of the certification with tests, exchange and meetings with partners and other actors of the WAC project in order to learn from their experiences and adjust the WAC certification.

These "pioneers" were selected after a call for applications to allow the project to be more representative of the end users. Thus, 28 organizations from 7 countries (France, Belgium, Austria, Malta, Slovenia, Greece and Spain) were selected on the basis of the following criteria: country, size, sector of activity, legal form and experience in company sports.

Now, let's meet in 2023 as the WAC certification will outlive the Erasmus+ project and let's use this experience to model the legacy and future configuration of the certification!

Follow the project on activeworkplacecertification.eu



LIVE

MIEUX-ÊTRE

ESPRIT DE CORPS



Quelle que soit la forme retenue, le sport d'entreprise constitue le moment privilégié pour favoriser le mieux-être physique, l'échange et le partage entre les collaborateurs.

LE SPORT D'ENTREPRISE, LE TÉLÉTRAVAIL ET LE LIEN SOCIAL

Alors que « le télétravail désigne toute forme d'organisation du travail dans laquelle un travail qui aurait également pu être exécuté dans les locaux de l'employeur, est effectué par un salarié hors de ces locaux de façon volontaire, en utilisant les technologies de l'information et de la communication » (www.economie.gouv.fr), dans quelle mesure le sport d'entreprise renforce-t-il le lien social entre des collaborateurs éloignés les uns des autres ?

Le sport d'entreprise consiste en l'organisation et en la pratique volontaire d'une activité, ou de plusieurs activités physiques et sportives, avec des collaborateurs de l'entreprise et en lien avec le projet de l'entreprise. Ces trois éléments cumulatifs déterminent le sport d'entreprise : l'activité, le type de pratiquant et le contexte de la pratique. La variété des activités et des sports est donc très large. Le sport d'entreprise peut se pratiquer sur le temps de travail ainsi que sur le temps périprofessionnel, voire sur le temps extraprofessionnel. Il recouvre ainsi des activités de quelques minutes, de préparation physique préventive notamment, et des entraînements réguliers en vue de la participation à des compétitions sportives. Quelle que soit la forme retenue, le sport d'entreprise constitue le moment privilégié pour favoriser le mieux-être physique, l'échange et le partage entre les collaborateurs. Les activités physiques ou sportives nécessitent, en effet, l'appréhension de règles de jeu et imposent de l'interaction sociale entre les participants. Elles obligent à la résolution de problèmes - gestion du temps, de l'espace et de l'incertitude - dans laquelle l'action motrice trouve son sens. Elles développent les qualités physiques de base et leurs combinaisons : coordination, souplesse, force, vitesse, endurance. Elles

suscitent la coopération entre les individus mais surtout elles sont l'occasion dans le cadre du sport d'entreprise d'incarner « les couleurs et le projet social » de l'entreprise.

C'est ce sentiment d'appartenance à une entité commune, en partageant une activité engageante physiquement au cours d'une pratique régulière ou d'un événement ponctuel, d'individu à individu, que la Fédération française du sport d'entreprise propose de développer à travers ses activités. Et les occasions sont nombreuses avec des activités régulières dans le cadre d'@work, en présentiel et en visio, lors des Courses de la Diversité, de la E-Course de la Diversité (un challenge connecté), des Lauriers du sport ou bien encore à l'occasion des Jeux nationaux et internationaux du sport d'entreprise.

Profiter des temps de présence sur le lieu de travail afin de rassembler grâce à la pratique du sport, c'est une solution moderne et plébiscitée pour renforcer le lien social entre collaborateurs d'une même entreprise isolés par le télétravail. Le sport d'entreprise participe ainsi à la construction de la culture de l'entreprise.

Retrouvez nos prochains événements sur <https://ffse.fr>

! « Cinq à dix minutes par jour suffisent pour mieux gérer ses efforts ou mieux supporter les positions statiques prolongées. »



LA PRÉPARATION PHYSIQUE PRÉVENTIVE EN ENTREPRISE

Facile à déployer, la préparation physique préventive (PPP) est une des solutions proposées par la Direction formation de la FFSE afin d'améliorer les conditions de travail en entreprise.

Se préparer physiquement pour se sentir mieux et réaliser du bon travail, être performant individuellement et collectivement, c'est la ligne directrice des formations organisées par la Fédération française du sport d'entreprise. Forte de son expérience et de son expertise dans la méthodologie et la planification de l'entraînement, la Direction technique nationale a déployé son savoir-faire pour toutes les collaboratrices et tous les collaborateurs des entreprises, quelle que soit leur activité professionnelle.

Pratiquée principalement de façon collective au cours de séances d'éveil musculaire, la préparation physique préventive consiste à réaliser des exercices physiques sollicitant les qualités de coordination, de souplesse, de force, de vitesse et d'endurance. « Les exercices sont adaptés à chaque entreprise et à l'ensemble des métiers exercés. Cinq à dix minutes de PPP par jour suffisent pour mieux appréhender durablement les axes articulaires et prévenir les troubles musculo-squelettiques, pour mieux gérer ses efforts

ou mieux supporter les positions statiques prolongées », précise le responsable de la formation à la direction technique nationale. Les exercices proposés favorisent l'attention sur soi et son environnement. Ils activent les schémas moteurs et en créent de nouveaux. Ils mettent en œuvre l'équilibre et affinent la proprioception qui permet de connaître sans regarder les positions de votre corps ou d'un segment, de savoir s'il bouge ou s'il est immobile, de savoir s'il travaille en flexion ou en extension. Ils favorisent aussi le maintien des bonnes postures dans des situations dynamiques ou statiques. La préparation physique préventive permet ainsi de mieux aborder son quotidien professionnel en y préparant son corps.

La pratique sportive constitue également un maillon de la responsabilité sociale. Facteur de production d'une entreprise en appui du capital, le travail reste une activité humaine au cours de laquelle le corps est sollicité quel que soit le métier, du manutentionnaire au conducteur d'engin en passant par le

personnel administratif. Par le déploiement de la PPP en son sein, l'entreprise contribue ainsi à atteindre ses objectifs de préservation et d'amélioration de la santé de ses salariés en visant la réduction des risques d'accident sur le lieu de travail. Elle répond surtout à ses objectifs de responsabilité sociale sur la thématique des relations et des conditions de travail en incitant les individus à prendre soin d'eux physiquement. C'est aussi une dynamique qui développe l'esprit d'entreprise et la cohésion d'équipe.

Faire de l'entreprise un lieu qui incite à la pratique d'activités physiques ou sportives pour le mieux-être et la performance professionnels de chacun et de tous, c'est bien l'objectif de la Fédération française du sport d'entreprise. Les formations dispensées par la FFSE permettent aux entreprises et aux salariés de poursuivre cet objectif.

Retrouvez toutes les formations disponibles sur <https://ffse.fr/formation/>

LA PRATIQUE SPORTIVE EST SALUTAIRE À TOUT ÂGE

La rentrée arrive et avec elle une abondance de propositions d'activités sportives.

Trente minutes d'activité physique d'intensité modérée au moins cinq jours par semaine développant l'aptitude cardio-respiratoire, associées à des exercices de renforcement musculaire, permettent de maintenir ses capacités physiques, de ralentir les conséquences du vieillissement et de la sédentarité, ainsi que des pathologies souvent rencontrées chez les sédentaires telles que le diabète de type 2, l'ostéoporose ou les cancers. Mais on ne pratique pas le sport de la même façon à 20 ans qu'à 60.

Jusqu'à 30 ans, notre forme physique est au sommet, nos temps minimaux de réaction et notre consommation maximale d'oxygène (VO₂ max) sont à leur plus haut niveau. La pratique de tous les sports est alors envisageable. Ils nous permettent de maintenir au mieux cette forme physique, de développer notre masse musculaire et notre densité osseuse. Après 30 ans, la carrière et la vie de famille s'intensifiant, le pic de forme a souvent été atteint et notre potentiel sportif a tendance à décroître progressivement. Pour limiter les effets du vieillissement et conserver une bonne condition physique le plus longtemps possible, pensez à faire du renforcement musculaire afin de limiter la dégénérescence musculaire et osseuse.

Il est toutefois possible de conserver une bonne musculature et une ossature solide. Il faut cependant prendre conseil auprès d'un coach pour qu'il détermine un programme évolutif, adapté à chacun. Afin de limiter la baisse des capacités cardio-vasculaires et respiratoires, il sera intéressant de pratiquer des sports collectifs, la course à pied (endurance et de vitesse) ou la natation dans le but de solliciter toutes les filières énergétiques. Attention, toutefois, à ne pas négliger ni l'échauffement avant votre séance ni le repos après celle-ci car il vous faudra plus de temps pour récupérer à mesure que vous prendrez de l'âge.

À partir de la quarantaine, vous aurez tendance à perdre un peu de souplesse. Vos tis-

sus et ligaments commencent à se raidir, l'embonpoint s'installe et les douleurs articulaires apparaissent. Choisissez une activité physique qui vous plaît et qui est adaptée à vos capacités. Si vous avez des douleurs articulaires, notamment aux genoux, privilégiez la marche, la natation ou le vélo à la course à pied. N'oubliez pas de vous préserver et de pratiquer de manière à respecter aussi les limites de votre corps.

Le pilates et le yoga sont des activités qui peuvent vous aider à renforcer les muscles du tronc et du dos, et prévenir ainsi les troubles musculo-squelettiques (TMS), surtout chez les personnes sédentaires ou ayant une profession en position majoritairement assise. Chez les femmes, lorsque survient la ménopause, il s'agit de lutter aussi contre l'ostéoporose. Pour cela, il est conseillé de ne pas négliger les sports dits « en charge », comme

la marche nordique, la danse ou les sports de raquette.

Ne pas oublier non plus qu'après 40 ans la récupération prend plus de temps. Il convient donc de bien s'échauffer afin de préparer le corps à l'effort à fournir. Quinze minutes d'échauffement est un minimum avant votre séance de sport. Ce temps peut être rallongé en fonction de la météo, de l'heure ou de l'âge. Pensez à être progressif dans l'effort et dans l'intensité.

Carole Mégrot

(Formatrice à la FFSE depuis 2012, sophrologue spécialisée dans la gestion du stress et les douleurs chroniques, et spécialiste de la marche et du mouvement pathologique.)

! Pour limiter les effets du vieillissement et conserver une bonne condition physique le plus longtemps possible, pensez à faire du renforcement musculaire.





RAI, LE TRÈS HUMAIN

L'ancien grand joueur du Brésil et du Paris-Saint-Germain s'est donné comme mission de faire en sorte que les enfants de son pays d'origine puissent croire en un avenir meilleur.

! « Le sport d'entreprise peut développer l'estime de soi et permettre d'obtenir une situation beaucoup plus confortable dans la société. Lorsque l'on pratique du sport ensemble, les gens se regardent différemment. Ils sont plus proches. Cela devient simplement plus humain. »

Rai, on pourrait ne plus le présenter. Rai est un soleil, un artiste footballeur grand sur de pauvres terrains mais sur lesquels le ballon rond est roi et devenu citoyen du monde par la profondeur de ses engagements. Champion du monde avec le Brésil en 1994, il est le fondateur d'une association - Gol de letra (en français : *but pour l'éducation*) - éducative, culturelle et sportive, née il y a vingt-trois ans et tournée vers les quartiers pauvres du Brésil où les enfants jouent pieds nus et où leur futur est plus qu'incertain. Une petite ville d'expérience avec une population très mélangée mais sans beaucoup de moyens sera bientôt choisie au nord-est du Brésil.

Rai se rend souvent sur place. Il rencontre les pédagogues, les éducateurs et, si possible, le monde entier mais pas seulement. Tout ce qu'il a construit durant sa carrière - la crédibilité, la notoriété, l'art de communiquer - il s'applique à le mettre au service des personnes en difficultés. Il veut aider et toujours aider. Et il s'en donne les moyens. À Paris, il a intégré Sciences Po pour apprendre à construire son projet de développement humain et économique afin de donner les meilleures conditions de fonctionnement à son association. Et c'était inévitable : entre Didier Besseyre, la Fédération française du sport d'entreprise et l'ancien virtuose, les une-deux sont naturels. Un

tournoi est organisé - cette année à Bougival - avec des entreprises afin de récolter des fonds et trouver de nouveaux partenaires, avec l'aide de ses amis footballeurs ou anciens footballeurs.

Pourquoi à Bougival ? Et pourquoi le sport d'entreprise ? Les propos de ce magicien du ballon rond sont aujourd'hui aussi bien ciselés que l'étaient ses gestes techniques sur le terrain : « Le sport d'entreprise peut développer l'estime de soi et permettre d'obtenir une situation beaucoup plus confortable dans la société. Il casse les différences entre les secteurs et les postes. Lorsque l'on pratique du sport ensemble, les gens se regardent différemment. Ils sont plus proches. Cela devient simplement plus humain ».

Rai, le très humain. Non, on ne le présente plus mais ce modèle de bienveillance, de bienfaisance, d'humilité et d'accessibilité, on ne se lasse pas de l'écouter : « De 7 à 16 ans, raconte-t-il, j'étais extrêmement timide. Presque maladivement. Le sport m'a rendu de plus en plus à l'aise. Je n'étais pas un leader mais je suis devenu capitaine de l'équipe nationale pendant quatre ans... Cela montre la transformation mentale que peut apporter le sport. » La tête et les jambes : une nouvelle preuve de la guérison par le sport. Cette fois, c'est nous qui sommes très intimidés.



**BIEN PLUS
QUE DU SPORT !**

f l i n ffse.fr

PARRAINEZ ! *

* C'EST GRATUIT !

Développez le sport d'entreprise en parrainant une entreprise, ou un salarié, auprès de la FFSE, et gagnez votre tee-shirt !

LE PARRAIN

Entreprise :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tel' :

Courriel :

LE PARRAINÉ

Entreprise :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tel' :

Courriel :

À renvoyer à : **Fédération du Sport d'Entreprise, 28 rue Rosenwald, 75015 PARIS**

Tel' : **01 56 64 02 10** - Courriel : **ffse@ffse.fr**

BORDEAUX



**JEUX EUROPÉENS
DU SPORT
D'ENTREPRISE**
14-18 JUIN 2023

**24TH EUROPEAN
COMPANY
SPORT GAMES**



BORDEAUX 2023



“ INSCRIVEZ-VOUS JUSQU'AU 31.01.2023

SUR LE SITE [ECSGBORDEAUX2023.FR](https://ecsgbordeaux2023.fr)