

1ère fédération de **Loisir**,
Pionnière du **Sport Santé**
qui propose des activités accessibles **à tous**
dans un climat **convivial**, encadrées par
des professionnels **diplômés**.

Parce qu'une entreprise dans l'air du temps est une
entreprise qui s'occupe de la **qualité de vie au travail**,

&

Parce que l'activité physique est un vecteur
d'amélioration du **capital santé** et du **bien-être** de
vos salariés,

Le **Comité Régional EPGV** vous propose de :

- Vous **accompagner** et vous **conseiller** dans la
construction de votre politique sportive
- Vous concevoir une offre **sur-mesure** et
personnalisée afin de répondre au mieux à vos
attentes et besoins
- Mettre à votre disposition un réseau de
professionnels spécialisés en Sport, Santé et
Bien-être au travail

CONTACT

Emilie DELREUX

emilie.delreux@comite-epgv.fr

06.73.01.93.66

Comité Régional EPGV Centre-Val de Loire

2 rue du Faubourg Saint Jean
45000 Orléans
02.38.68.07.64



@EPGVCENTRE



+400
CLUBS
AFFILIÉS



+500
ANIMATEURS
DIPLOMÉS



+35 900
LICENCIÉS
HEUREUX

ACTIVITÉS PHYSIQUES & BIEN-ÊTRE **AU TRAVAIL**

- **Expertise**
- **Prévention**
- **Santé**
- **QVT** (Qualité de vie au travail)

Séance collective



Réveil
musculaire



Ateliers:



SÉANCE COLLECTIVE

 Sur le lieu de travail

ACTIVITÉS AU CHOIX

- > douces (*pilates, stretching, gym'posturale...*)
- > dynamiques (*cardio, cross training ...*)
- > extérieures (*marche nordique, urban training*)

- Tests de condition physique
- Fiches conseil
- Assurance

- > **Expertise**
- > **Proximité**
- > **Sur mesure**

RÉVEIL MUSCULAIRE

Étirement et échauffement à la prise de poste

ACTIVITÉS

- > animations de séances de réveil musculaire
- > sensibilisation des managers
- > formations des «coachs»

- Audit / diagnostic
- Échelle de l'évaluation de la douleur
- Actions correctrices
- Renouvellement des contenus

- > **Gestes & postures**
- > **Adaptabilité** au poste
- > **Manutention** manuelle

DES ATELIERS

TEMPS D'INFORMATIONS

Bienfaits des activités physiques, **gestes et postures** de travail, **capital santé et bien-être** au travail, **relaxation** et **respiration** sur le lieu de travail, **qualité de vie au travail**

TEMPS DE MISE EN PRATIQUE

- > initiation à des activités physiques
- > tests de condition physique
- > mise en situation

TEMPS D'ÉCHANGES & DE CONSEILS

- Petit déjeuner
- 1/2 journée
- Afterwork
- Journée

- > **Interactivité**
- > **Offre** modulable