

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

Samantha TIMAR

samantha.lubineau@comite-epgv.fr

07.83.95.40.82

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
DIPLÔMÉS



+35 900
LICENCIÉS
HEUREUX

ACTIVITÉS PHYSIQUES & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



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

Séance
collective



Réveil
musculaire



Formations
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