



# SPORT SANTÉ & ENTREPRISE

“ L'Activité Physique Adaptée  
au service de la santé de votre  
entreprise ”

Dossier de présentation  
Sport Santé Bien être et Entreprise



[www.lachainesportsante.com](http://lachainesportsante.com)



06.69.67.09.76

@asso.lachaine@gmail.com



# SPORT SANTÉ & ENTREPRISE

“ L'Activité Physique Adaptée  
au service de la santé de votre  
entreprise ”



[www.lachainesportsante.com](http://lachainesportsante.com) ( 06 69 67 09 76 ) [asso.lachaine@gmail.com](mailto:asso.lachaine@gmail.com)



## **Qui sommes nous ?**

### **Notre service d'amélioration du Bien-être au travail**

Nous offrons un service d'amélioration du bien-être au travail, axé sur l'individualisation des parcours de bien-être pour chaque collaborateur. En tenant compte des besoins et des aspirations spécifiques de chaque membre de votre équipe, nous créons des programmes personnalisés qui favorisent un environnement de travail épanouissant.

Nos services incluent des évaluations individuelles, des ateliers adaptés, et des conseils sur mesure visant à renforcer le bien-être et la satisfaction au travail. Cette approche permet non seulement d'améliorer le moral des employés, mais également de stimuler leur engagement et leur productivité au sein de l'entreprise.



## **Qui sommes nous ?**

### **De l'activité physique adaptée au service de la santé de nos adhérents**

Chaque semaine, nous proposons 13 cours d'activités physiques adaptés, animés par notre équipe dédiée, afin d'améliorer la qualité de vie de nos adhérents. Les cours se déroulent en petits groupes, permettant une personnalisation des séances qui s'adapte au pratiquant, et non l'inverse.

Parce que chaque individu est unique, nous nous engageons à offrir une expérience sur mesure pour tous.



## Nos événements

# ENDOMOUV

## Tous contre l'endométriose

Cela fait plusieurs années que nous sensibilisons et aidons les femmes atteintes d'endométriose, adénomyose et douleurs pelviennes

Organisation et participation à l'ENDOrun (fonds dédié à la recherche contre l'endométriose)

Organisation d'un forum de soins de support pour les personnes atteintes

Prévention et pratiques d'activités physiques adaptées pour les personnes atteintes

The poster features a large yellow ribbon graphic on the left. In the center, the text "5KM contre l'endométriose" is written in a stylized font, with "5KM" in pink and "contre l'endométriose" in yellow. To the right, the text "Samedi 9 novembre 2024" is displayed in bold black letters, followed by "Départ : 10h" in orange. Below this, it says "Sous le pont Guillaume le Conquérant, rive gauche". A QR code is located at the bottom left, and a small logo for "La Chaîne sport santé" is at the bottom right. The background has a warm, orange-to-yellow gradient.

Inscriptions  
ENDOrun 2024

5KM  
contre  
l'endométriose

Samedi 9 novembre 2024

Départ : 10h

Sous le pont Guillaume le Conquérant, rive gauche

Rouen  
Bougez,  
respirez,  
souriez !

Dans le cadre de l'ENDOrun 2024  
Avec la collaboration de La Chaîne sport santé

Rouen | Endorun | Endo-Sport | PronSports | e-De



## Nos événements

# LES JOURNÉES BIEN ÊTRE



Piscine Balnéo



Massage AMMA



Relaxation  
30min



Rafraîchissement



Stretching  
30min

Nous portons un grand intérêt à l'amélioration de la qualité de vie que ce soit sur l'aspect physique mais également sur l'aspect bien-être mental.

Nous organisons régulièrement des évènements Bien-être englobant l'aspect mouvement, plaisir, lâcher prise et soin du corps.

Au programme de leur après-midi, les participants profitent de plusieurs séances : relaxation, stretching, balnéothérapie, sauna... Ainsi qu'un goûter convivial suite aux séances.



## Nos événements

# Nos sorties et évènements

Nous proposons régulièrement des sorties extérieures comme des randonnées, des participations aux évènements du secteur, des temps de convivialités autour d'un café ou d'un goûter, des temps de prévention de santé, des ateliers autour du bien-être et du soin.



# SPORT SANTÉ & ENTREPRISE



## “ Les bienfaits du sport au travail ”

### ➤ Amélioration des performances économiques

Diminution de l'absentéisme de 37%

Amélioration de 21% de la productivité

### ➤ Diminution du stress et de l'anxiété

La pratique d'une activité physique adaptée régulière permet de diminuer le stress et l'anxiété

### ➤ Prévention des TMS

Les Troubles Musculo-Squelettiques représentent 87% des maladies professionnelles entraînant un coût économique et des arrêts malades conséquents

### ➤ Amélioration de la qualité de vie au travail

l'activité physique adaptée régulière améliore le bien-être physique et mental

### ➤ Prévention des maladies chroniques

L'APAS diminue les risques d'être atteint d'une maladie chronique : obésité, maladies cardio-vasculaire, diabète, TMS...

# **SPORT SANTÉ & ENTREPRISE**



**C'EST QUOI ?**

Des activités physiques adaptées

Des professionnels certifiés

Accessible à de nombreux publics

L'amélioration des capacités bio-psycho-sociales

## **L'AMÉLIORATION DE SA QUALITÉ DE VIE**

“

L'activité physique pour une meilleure qualité de vie !

L'association La Chaîne a été créée dans l'objectif d'apporter une amélioration de la qualité de vie par le biais du sport santé et du bien-être.

Au travers des différentes activités encadrées par nos professionnels du sport et de la santé, vous accéderez à une activité physique adaptée à votre profil.

”



### **Un diagnostic est proposé afin de déterminer les besoins de l'entreprise**

- ➔ Questionnaire afin de connaitre les besoins du personnel
- ➔ Tests de la condition physique du personnel
- ➔ Proposition en adéquation avec les besoins de vos collaborateurs

**“**

L'Activité Physique Adapté est recommandée par des organismes comme l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité au travail), l'ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail) ou encore l'AESST (Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail).

**”**



## Des formations sur la prévention des TMS et sur les postures sur mesures

- ➔ Adaptation aux besoins du poste de travail
- ➔ Formation sur mesures en fonction des besoins et attentes
- ➔ Mise en pratique sur les gestion des postures, échauffements avant le travail et/ou pauses actives
- ➔ Prévention des douleurs, de la sédentarité

“

Une bonne hygiène de vie globale permet une diminution des risques de TMS et de maladies chroniques. Le rôle de l'activité physique régulière et des adaptations posturales permettra une meilleure qualité de vie

”



## **Des conférences sur mesures, aux besoins de vos collaborateurs**

- ➔ “Pour votre cœur, bougez !” : les risques cardio-vasculaires et la sédentarité
- ➔ Qu'est ce que le bonheur et son lien avec la vie professionnelle ?
- ➔ Une meilleure qualité de vie aussi au travail : les clés pour une meilleure productivité de l'entreprise
- ➔ Prévention des douleurs, de la sédentarité : comment je peux changer mon quotidien pour ma santé



## **L'équipe La Chaîne**

- ➔ Des enseignants en activités physiques adaptées
- ➔ Des éducateurs sportifs
- ➔ Des masseurs, Ostéopathes
- ➔ Des intervenants spécialisés dans le bien être au travail
- ➔ Des hommes et des femmes de différents profils pour s'adapter au besoins de chacun

# **SPORT SANTÉ & ENTREPRISE**



## **“ Pause active ”**

**Et si vous proposiez à vos collaborateurs une pause pour bouger ?**

**Les postures prolongées vont souvent provoquer des TMS, pour prévenir cela...  
BOUGER !**



# **SPORT SANTÉ & ENTREPRISE**



## **“ Team Building ”**

**Et si vous proposiez à vos collaborateurs de booster leur productivité ?**

**Les conflits au travail sont fréquents et mettent en péril une multitude de projets.**

Le team building la Chaîne ce sont : des activités physiques en collaboration visant à renforcer la cohésion d'équipe, l'amélioration de la communication au travers d'Olympiades / jeux collectifs. Tout ceci effectué en lien avec le secteur d'activité de l'entreprise.

Idéal pour renforcer les liens et la productivité de l'entreprise.

# **SPORT SANTÉ & ENTREPRISE**



## **Massage AMMA assis**

Et si vous proposiez à vos collaborateurs une pause massage ?

**Le massage AMMA est un massage relaxant sur chaise**

**Il permet de relâcher le corps en quelques minutes et améliorer le bien-être de la personne**

# SPORT SANTÉ & ENTREPRISE



## ACTIVITÉS



### Circuit training ★★★★☆

Séance consistant à enchaîner une série d'exercices chronométrés effectués l'un après l'autre avec des temps de repos variables entre chaque exercice.  
Travail global de renforcement et cardio.

Temps de séance = 45min à 1h

### Cardioboxe ★★★★☆

Mélange de mouvements de boxe et d'exercices de fitness.

Temps de séance = 45min à 1h



### Renforcement musculaire ★★★☆☆

Travail de renforcement musculaire au poids de corps et gainage.

Temps de séance = environ 1h



# SPORT SANTÉ & ENTREPRISE



## ACTIVITÉS



### Team Building

Activités physiques visant à renforcer la cohésion d'équipe, l'amélioration de la communication à travers des Olympiades / jeux collectifs.

Idéal pour renforcer les liens et la productivité de l'entreprise.

Temps de séance = environ 1h

### Running collectif



Apprentissage/ reprise du running avec un coach adapté qui vous permettra de progresser dans vos objectifs de course.

Temps de séance = 1H à 1h30



### Marche nordique



Activité physique de plein air, cette pratique d'endurance et poly articulaire consiste à marcher à l'aide de bâtons. 90% de la musculature est sollicitée.

Temps de séance = 1H à 1h30

# SPORT SANTÉ & ENTREPRISE



# ACTIVITÉS BIEN-ETRE



## Pilates ★★★★☆

Méthode de gymnastique douce axée sur le renforcement musculaire profond et le travail respiratoire.

## Stretching et relaxation



Améliore la souplesse, aide au relâchement corporel et diminue les sensations de raideurs articulaires. La relaxation et le travail respiratoire permettent la diminution du stress et de l'anxiété.

Temps de séance = environ 45 minutes



## Relaxation et auto-massage



Méthode visant la détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse



# SPORT SANTÉ & ENTREPRISE

“ L'Activité Physique Adaptée  
au service de la santé de votre  
entreprise ”



[www.lachainesportsante.com](http://lachainesportsante.com) ( 06 69 67 09 76 ) [asso.lachaine@gmail.com](mailto:asso.lachaine@gmail.com)