

# Défi inter entreprise « Pas-Sport Santé »

---

SAS Coaching Sport Santé C-2-S  
coachingsportsante.com

260, Rue Francis Thomas, 29200 Brest  
Siret 798 418 943 00014 - FR 48

---

**Le défi inter entreprise « Pas-Sport Santé » a pour objectif d'aider les entreprises à promouvoir le bien-être de leurs salariés, en soutenant l'activité physique quotidienne**

**Contexte du défi « Pas-Sport santé »** : Les nombreux bienfaits de l'activité physique sur la santé sont obtenus pour des efforts d'intensité modérée, comme l'activité physique qui s'intègre naturellement à la vie de tous les jours. Pour être en meilleure santé physique sur le court, moyen et long terme, il faut faire 10 000 pas par jour, 5 jours sur 7 (soit 50 000 pas par semaine).

La sédentarité est source de stress et d'angoisse.

Donc, pour provoquer le bien-être physique et psychique, il faut marcher.

62 % des salariés interrogés aimeraient que leur employeur leur donne la possibilité de faire de l'exercice (*enquête réalisée par Malakoff Médéric et publiée en 2010*). Bien que la grande majorité des entreprises déclare que le bien-être des salariés est un enjeu important, seule une sur deux déclare avoir mis en place des mesures concrètes pour prévenir une dégradation de la qualité de vie.

Il est vrai qu'il est parfois difficile, pour une entreprise, de structurer, en interne, le développement de l'activité physique quotidienne de ses employés.

Proposer à chaque salarié, un outil personnalisé permettant d'augmenter son activité physique quotidienne est logique ; l'application mobile « Coaching Sport Santé » permet à son utilisateur de devenir plus actif, au quotidien ([coachingsportsante.com](http://coachingsportsante.com)). Cet outil de santé a été scientifiquement validé (1),

**But du défi inter entreprise « Pas-Sport santé »** : améliorer le bien-être et la santé des salariés participants en augmentant leur activité physique quotidienne, c'est-à-dire le nombre de pas journaliers.

**Méthode du défi inter entreprise « Pas-Sport santé »** : Tous ou quelques salariés volontaires de l'entreprise participante sont équipés de l'application mobile « Coaching Sport Santé » ([coachingsportsante.com](http://coachingsportsante.com)). Chaque semaine, la somme totale des pas faits par l'ensemble des salariés équipés est mesurée. Durant tout le challenge, un classement hebdomadaire des entreprises est établi en fonction de l'augmentation du pourcentage du nombre de pas, par rapport au chiffre initial obtenu en fin de première semaine. Le challenge dure 12 semaines. L'entreprise qui aura la meilleure progression sera le vainqueur de l'année.

**Remarques :**

*Il ne s'agit pas d'un énième challenge sportif inter entreprise qui vise à constituer une équipe de salariés sportifs qui affronterait une autre équipe toute aussi sportive.*

*Il s'agit d'inciter les salariés à augmenter durablement leur activité physique quotidienne, source d'une meilleure santé, grâce au soutien financier (achat des applications mobiles) de leur entreprise.*

*Il n'existe aucun caractère inquisiteur de l'entreprise ; il n'existe aucun moyen pour l'entreprise de connaître les salariés qui augmentent leur activité physique quotidienne et les autres ; il n'existe pas de tracking (horaire, date, lieu, ...) des déplacements des employés ; L'application mobile, certes fournie gracieusement par l'entreprise, est un outil personnel installé sur le propre téléphone portable de l'employé volontaire.*

*Le gain pour l'entreprise est une meilleure santé à court, moyen et long terme de ses employés. Elle prouve qu'elle est soucieuse du bien-être de ces salariés. Ce challenge peut entraîner une cohésion, un nouvel objectif, etc., au sein de l'entreprise.*

**Résumé de la procédure (guide des participants) :**

1. Dernier trimestre 2014, l'entreprise est informée du défi « Pas Sport Santé » ; elle diffuse en interne le projet et fait un premier sondage sur le nombre de salariés potentiellement volontaires et intéressés (estimation du budget pour achat des applications mobiles dédiées)
2. Janvier 2015, L'entreprise s'inscrit au défi, prouvant qu'elle a à cœur la santé de ses employés. Elle organise, en son sein, une conférence, faite par un médecin du

sport de « Coaching Sport Santé » : présentation des bénéfices de l'activité physique sur la santé puis de l'application mobile « Coaching Sport Santé » et enfin du challenge.

3. L'entreprise s'engage définitivement dans le défi en achetant le nombre d'applications mobiles correspondant aux salariés volontaires et/ou à son budget « santé » (25 TTC pour chaque salarié pour les 12 semaines de coaching) : début du défi, le 15 Mars 2015.
4. Une fois le défi débuté, le 15 Mars de l'année, tous les lundis, l'entreprise reçoit par mail le nombre de pas fait par l'ensemble des salariés, la progression obtenue et le classement des entreprises (l'entreprise se charge de faire connaître ces données, en interne).
5. Le défi se termine le 15 juin.
6. Fin juin, remise officielle des prix