

**Crédit  Mutuel**

**OXYZEN**

**Un programme QVT innovant**

 **athlétisme**  
AUVERGNE  
RHÔNE-ALPES

# Objectifs

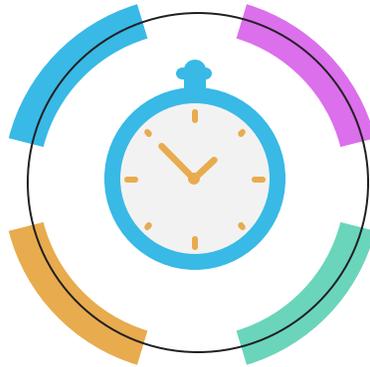
01 

Faire de la prévention par le sport auprès des collaborateurs (QVT)



03 

Identifier notre Fédération comme acteur majeur de la santé, prévoyance et prévention



02 

Associer nos élus et nos sociétaires à certaines actions sportives et solidaires

04 

Affirmer nos valeurs mutualistes

# LA PHILOSOPHIE



- **RAPPROCHER LES CLUBS ET LES CAISSES LOCALES**
- **APPORTER UNE REPONSE EN TERMES DE QVT**
- **LAISSER LE CHOIX DES ACTIONS SPORT-SANTE**
- **SENSIBILISER LES COLLABORATEURS ET LES ACCOMPAGNER**
- **ALLIER PRESENTIEL ET DIGITAL**

# Ateliers sportifs

JUIN 2021



## QUAND ?

tout au long du  
mois



## OÙ ?

A la CCM et  
dans le club  
d'Athlé local



## COMMENT ?

Grâce à des interventions  
organisées par la ligue  
AURA d'athlétisme

# LA PROBLEMATIQUE

- FAIRE EN SORTE QUE TOUS LES COLLABORATEURS AIENT UNE REPONSE ADAPTEE
- DEFINITION DE 4 TYPOLOGIES DISTINCTES ET DES REPONSES TECHNIQUES AD'HOC
- CREATION D'UN CALENDRIER EVENEMENTIEL
- COORDINATION ET ANIMATION TERRAIN

# LES ACTIONS AU SIEGE



Analyse posturale : analyse sur place + questionnaire aux salariés + compte rendu et préconisations	Lundi 31 juin
Diagnoform Pocket (100)	Lundi 07 juin
Sortie Running / Marche Nordique temps de midi	Lundi 14 juin
Utilisation du SB au bureau : 4 groupes de 25 (environ 15 min / groupe) sur 1 journée pour vérifier les postures	Lundi 28 juin

# FORFAIT DIGITAL

10 Diagnoform pocket en ligne (15p/session)

Mois de juin

10 Echauffement avant prise de poste en ligne (20p/session)

Mois de juin



# PARCOURS CONNECTES

3 Parcours connectés FORM'CITY	Mois de juin
3 coachings running sur le parcours	Mois de juin

Lyon  
Saint Etienne  
Roanne



# ACTION EN PRESENTIEL

Utilisation du SB au bureau ou renforcement musculaire

Mois de juin



# VIDEOS INTRANET

Vidéos (SwissBall; Pilate; Etirements; Yoga)

Mois de juin



# LE MOIS DE LA FORME

Bilan



# Activités au siège



4

actions

170

participants

- Analyse Posturale
- Diagnoform Pocket
- Sortie Running + Marche Nordique
- Cours de SwissBall



# Activités des Caisses Locales

**68**

**Caisses touchées**

**20**

**Clubs**

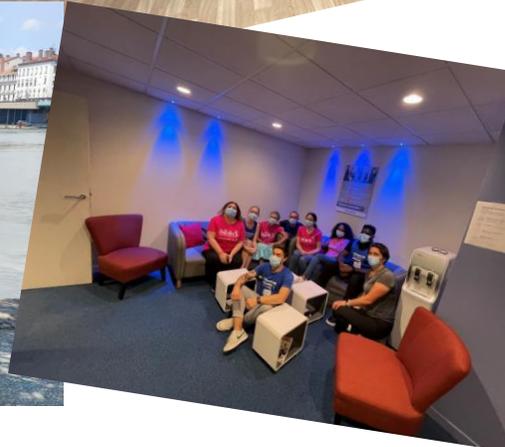
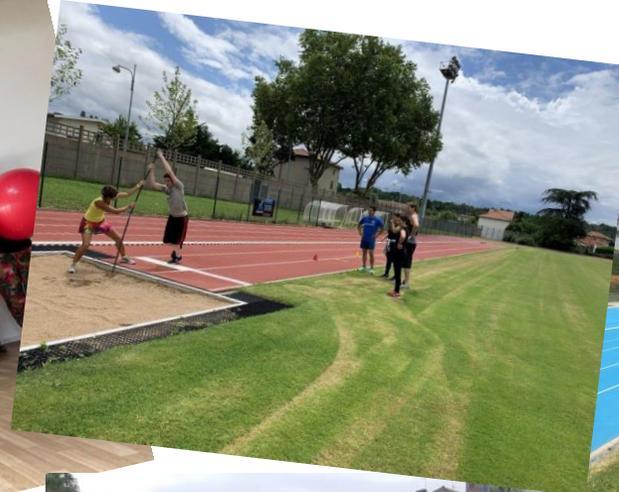


- Circuit Training
- Sortie Running
- Renforcement musculaire
  - SwissBall



...

# Activités des Caisses Locales



# Activités en ligne

# 7

actions

# 40

participants



- Diagnoform Pocket
- Echauffement



# Parcours connectés



**4**

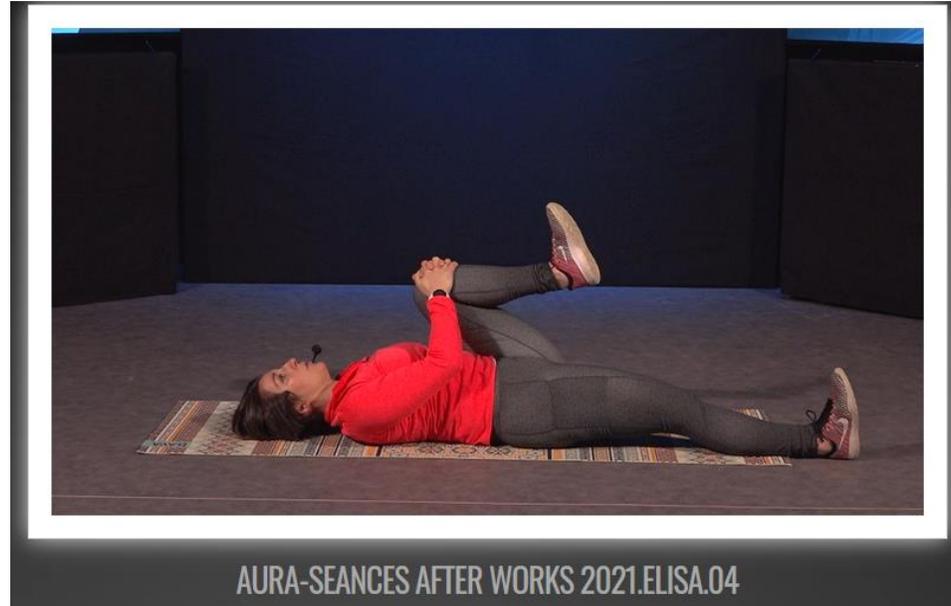
circuits

- Form'City
- Sortie Running

**25**

participants

# Vidéos en ligne



# 21

vidéos

- Etirement
- Cardio
- SwissBall
- Renfo Musculaire et Postural

# 4

Thèmes

# Au programme

**JUIN**



Ateliers avec la ligue AURA  
d'athlétisme



**JUILLET**



Challenge connecté  
contre la faim

**NOVEMBRE**



Neurocoach

**OCTOBRE**



Bouger pour Elles