



CLUB
forme santé
EXAEQUO



Plateforme d'activités physiques
et de bien-être pour les entreprises
d'un même territoire

3



LE CLUB FORME SANTÉ EXAEQUO, QU'EST-CE QUE C'EST ?

4



QUELS SONT LES ENJEUX ?

8



QUELS SONT LES SERVICES PROPOSÉS PAR EXAEQUO ?

9



COMMENT REJOINDRE LE CLUB FORME SANTÉ ?

PRÉSENTATION DU CLUB FORME SANTÉ EXAEQUO

Le Club Forme Santé Exaequo est une **plateforme d'activités physiques et de bien-être pour les entreprises d'un même territoire**. Les différentes pratiques sont proposées dans une infrastructure sportive de proximité, sur la pause méridienne.

Le Club répond à la fois aux **enjeux de santé et de bien-être des collaborateurs** ainsi qu'aux **enjeux de « marque employeur » des entreprises** qui ouvrent les portes du dispositif à leurs collaborateurs.



PROXIMITÉ

Espaces de pratique **à moins de 10 minutes en voiture** des collaborateurs. Renforcement du **lien entre les entreprises** d'un même territoire.

DISPOSITIF ADAPTÉ

Compréhension des attentes des pros, **levée des freins** d'accès, **choix** dans les activités et les horaires.



COACHING

Avec **8 pratiques différentes et toutes encadrées**, vous aurez accès à un programmes d'activités physiques de qualité.



INFRASTRUCTURES SPORTIVES

Accès à des **espaces de pratique de qualité**, équipés de **vestiaires et de douches**.

LES ENJEUX POUR LES ENTREPRISES



BIEN-ÊTRE ET CONNEXIONS

Booster le moral et la forme physique des troupes par le biais d'activités physiques et faites grandir le capital humain de l'entreprise.

89% des Français estiment que l'activité physique favorise le bien-être et fait du bien au moral.

PERFORMANCE

Investir dans le bien-être des équipes et elles le rendront ! La dynamique impulsée par les séances de coaching boostera la productivité des collaborateurs.

Une personne sédentaire qui se met à la pratique d'une APS régulière améliorerait sa productivité de **4,5 à 7,9%**.



ATTRACTIVITÉ

Être reconnue comme **une structure dans laquelle il fait bon vivre**. Un bon moyen de retenir les talents et d'attirer les perles rares.

81% des Français ont une meilleure image d'une entreprise si elle propose un programme de santé.

94% des salariés qui pratiquent une activité physique en entreprise sont satisfaits.

COHÉSION D'ÉQUIPE

Fédérer les collaborateurs autour des activités physiques pour relever les défis en équipe. Faire se rencontrer des collaborateurs et équipes qui n'ont habituellement pas l'occasion d'échanger au travail.



LES ENJEUX POUR LES COLLABORATEURS



SANTÉ PHYSIQUE

- > **Renforcer son cœur** et faire un pied de nez aux maladies cardio-vasculaires qui touchent près de 30 % des salariés
- > **Améliorer son endurance** et contrer la perte de capacité physique liée à la sédentarité
- > **Prendre soin de ses articulations** en renforçant ses muscles tout en perdant du poids
- > **Booster son cerveau** car l'activité physique est bonne pour la mémoire et prévient les maladies neuro-dégénératives.



ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE

- > **Diminuer le stress**, en utilisant les activités physiques comme un exutoire pour relâcher les tensions
- > Déconnecter et retrouver un **équilibre vie pro / vie perso**
- > Diminuer les symptômes de dépression et d'anxiété et **améliorer la santé mentale**
- > **Développer la confiance en soi** en repoussant ses limites, en relevant des défis
- > Faire le plein d'énergie et optimiser sa récupération avec un **meilleur sommeil**

L'OFFRE CLUB DU FORME SANTÉ EXAEQUO

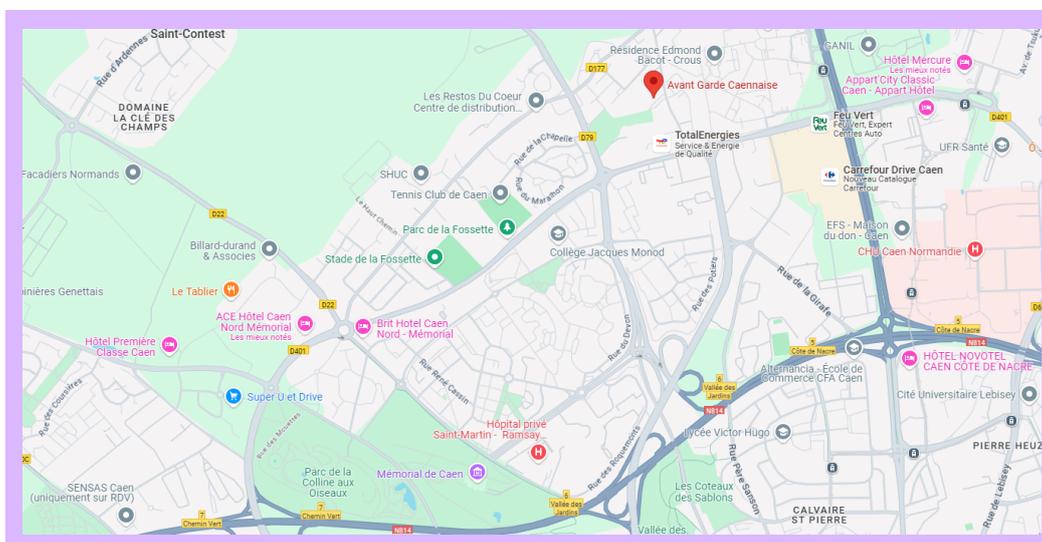
- > Programme **d'activités physiques et sportives varié et accessible** à tous les niveaux avec 8 pratiques différentes encadrées, proposées tous les jours de la semaine sur la pause méridienne
- > **42 semaines** dans l'année (dispositif fermé en août)*
- > Mise à disposition de **vestiaires, de douches collectives et d'un espace de restauration** équipée sur le lieu de pratique
- > Accès à une **application mobile** pour réserver ses créneaux de pratique et gérer son abonnement
- > **Soutien de la Fondation du CHU** et son programme « la maison sport santé », compris dans le coût d'affiliation.

PLANNING 2024

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30 - 13h30	Cardio-Training Tennis de table	Badminton	Yoga	Pilates Futsal Running	Cross-Training

LE LIEU DE PRATIQUE

- > **Gymnase de l'Avant Garde Caennaise**
6 rue du Petit Clos Saint-Marc, 14000 CAEN



* Le dispositif sera fermé 1 semaine sur les périodes de vacances de février, d'avril et de la Toussaint ; 2 semaines pendant les vacances de Noël ; 5 semaines pendant les vacances d'été.

QUELS SONT LES SERVICES PROPOSÉS PAR EXAEQUO ?

DISPOSITIF CLÉ EN MAIN

- > Exaequo se charge de la **coordination générale** du dispositif.
- > Nous adaptons le dispositif aux particularités du territoire et de son tissu d'entreprises par le biais d'une **enquête préalable** réalisée sous la forme d'un questionnaire envoyé aux entreprises du territoire ciblé. L'objectif étant que ce dispositif corresponde le plus possible aux attentes des acteurs du territoire afin de lancer une dynamique pérenne autour de celui-ci.

COMMUNICATION GLOBALE ET DYNAMIQUE

- > Utilisation d'une **application dédiée** (réservation de créneaux, paiement en ligne, actualités, agenda...)
- > **Kit de communication** (affiche, flyer, plaquette présentation, plaquette bilan)
- > Création d'une **page web dédiée**
- > Conférence de **sensibilisation** pour convaincre le plus grand nombre de bouger

COORDINATION SPORTIVE

- > **Recrutement** des prestataires sportifs diplômés, issus, dans la mesure du possible, du territoire
- > **Mise en synergie** des différentes parties prenantes
- > Construction des **contenus** de séance
- > Système de **réservation des créneaux** via l'application

ÉVALUATION / AJUSTEMENTS / VALORISATION

- > Création d'un baromètre pour **évaluer** des indicateurs de satisfaction, de santé perçue et de qualité de vie au travail
- > **Ajustement** du dispositif en fonction des attentes des salariés
- > Mise en place d'un bilan RSE partagé aux entreprises pour **valoriser** l'impact du dispositif ainsi que l'engagement des pros

DONNER UNE DIMENSION RSE AU DISPOSITIF

- > **Soutien d'une cause locale** comprise dans l'adhésion
- > Mobilisation des **ressources locales** pour l'animation du dispositif et l'encadrement des pratiques
- > **Valorisation de l'impact** du dispositif via le baromètre

COMMENT REJOINDRE LE CLUB FORME SANTÉ EXAEQUO ?

ÉTAPE 1 : AFFILIATION DE L'ENTREPRISE

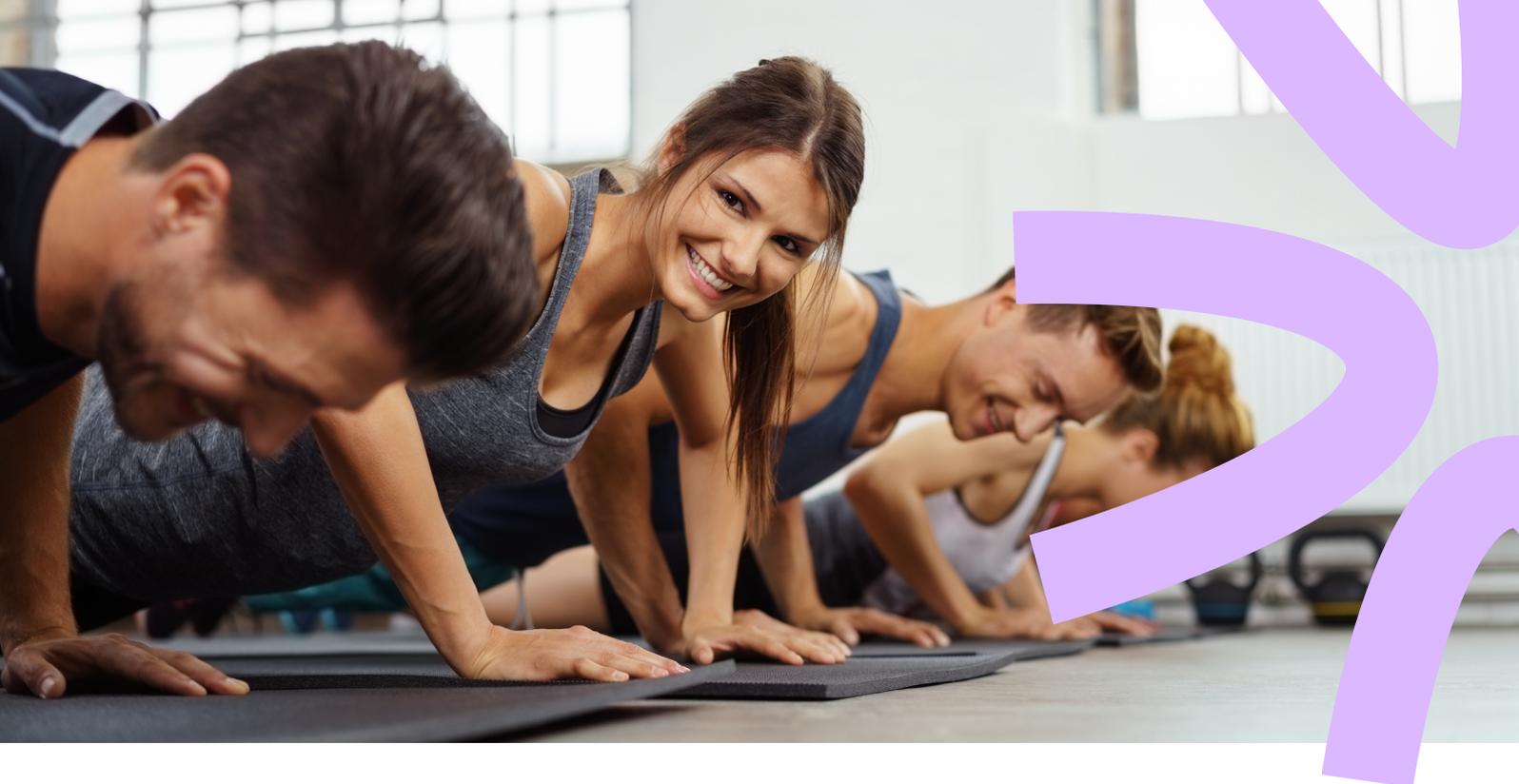
Affiliez votre structure pour donner accès au dispositif à vos collaborateurs, contribuer à leur bonne forme en prenant en charge une partie de leur adhésion :

- > Kit de communication (affiche, flyer, plaquette de présentation)
- > Reversement automatique de 20% du coût d'affiliation à la fondation du CHU de Caen
- > Suivi administratif et SAV :
 - Prise en charge de tout ou partie de l'adhésion de vos salariés (sur demande)
 - Facturation simplifiée
 - SAV
- > Invitation aux événements annexes (conférences et actions de sensibilisation)

COÛT

De 0 à 10 salariés	400€ HT
De 11 à 25 salariés	600€ HT
De 26 à 50 salariés	900€ HT
De 51 à 100 salariés	1300€ HT
De 101 à 250 salariés	1800€ HT
Plus de 250 salariés	2400€ HT





ÉTAPE 2 : ADHÉSION INDIVIDUELLE

L'adhésion au Club Forme Santé est au tarif de 24€TTC (20€HT) par mois avec une obligation pour l'employeur (ou le CSE selon conditions), de prendre en charge au minimum 25% du coût mensuel d'adhésion.

Le coût employeur* : À minima 6 € TTC par mois et par collaborateur

Le coût salarié** : Au maximum 18€ TTC de reste à charge

Cette adhésion donne accès à 3 pratiques différentes par semaine, dont une pratique de forme (un choix parmi cross-training et cardio-training) et une pratique de bien-être (un choix parmi yoga et Pilates).

FORME & BIEN-ÊTRE



Cross-training
Cardio-training
Yoga
Pilates

ACTIVITÉS OUTDOOR



Running

PRATIQUES RÉCRÉATIVES



Badminton
Tennis de Table
Futsal

* Une facture globale sera envoyée par Exaequo tous les 6 mois ou 12 mois, selon choix de l'employeur

** Abonnement disponible à l'achat sur la plateforme LIBERFIT de gestion du club. Abonnement proposé sur une durée de 11 mois (pas de pratique et pas de prélèvement au mois d'août) avec un engagement obligatoire de 6 mois. Séance d'essai offerte.



CLUB
forme santé

EXAEQUO

Grégory BRUSSOT

Directeur

06 14 90 59 20

gbrussot@exaequo-communication.fr

Quenfin HUREL

Chargé des missions Sport Santé

06 71 86 86 62

qhurel@exaequo-communication.fr

EXAEQUO

4 rue du Bel Air - 14790 VERNON

02 31 53 94 17 - contact@clubformesante.fr

www.exaequo-communication.fr