

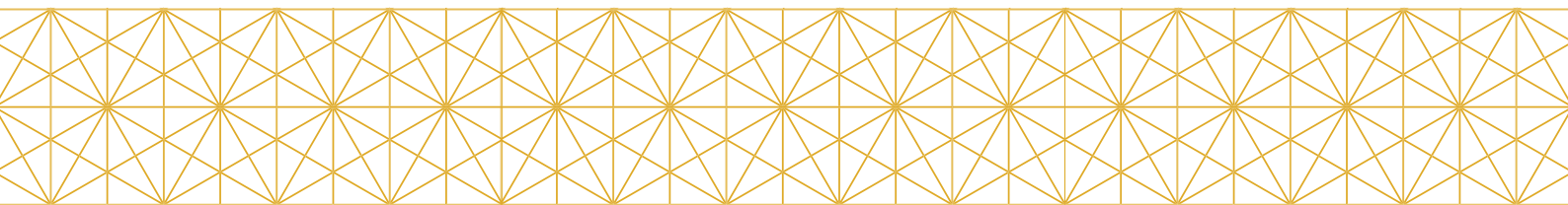
**Maxime VIGNERON**

Étudiant en Licence STAPS

(Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) à Nantes

En 3<sup>e</sup> année à Valence en Espagne (ERASMUS)

# Entreprises en mouvement





---

## Mon idée d'entrepreneur autour du sport

Pendant toute ma scolarité, j'ai souffert du temps passé assis en classe, malgré le choix d'une option Sport accessible à partir de la classe de seconde seulement. Et l'idée qu'on passe des bancs de l'école aux sièges du bureau climatisé pour toute une vie professionnelle ne me réjouit pas. **J'ai une intuition autour de l'apprentissage par le corps.** Emotif mais aussi intuitif, j'ai constaté que le sport m'aide beaucoup à trouver l'équilibre et le bon dosage entre émotions, pensées, intellect, perceptions et action. Je veux pouvoir développer ces dimensions dans un projet utile pour la vie des gens et de nouveaux modèles éducatifs. L'augmentation de certaines maladies (infarctus, AVC, hypertension), l'apparition de nouvelles maladies professionnelles liées au stress et au temps passé devant un ordinateur ou en voiture (troubles musculo-squelettiques, risques psychosociaux, burn-out, bore-out...) font ressortir de nouveaux besoins des entreprises face à ce facteur de risque grandissant pour la santé au travail et la santé publique. J'aimerais donc **pouvoir proposer de nouveaux services aux entreprises** ou organismes de soin autour de l'activité sportive. J'aime aussi l'histoire et l'art, l'archéologie, la mythologie, la musique et les langues étrangères. Quoi de commun avec le sport? Ni la compétition ni la performance, mais le mouvement, le rythme, la connaissance des cycles de vie. Pourtant, **l'art comme le sport sont des disciplines peu considérées au collège et au lycée et qui seraient peut-être très utiles pour nous sensibiliser aux mutations que la société est en train de vivre et nous garder en bonne santé physique et mentale !**

---

# Quelles hypothèses de travail pour développer mon idée ?

C'est un article du **Monde, Cahier Science & Médecine**, du mercredi 17 février 2016 qui m'a interpellé, a motivé cette recherche et m'a amené à recueillir différents témoignages, durant mes deux premières années à l'Université.

Selon l'OMS, **la sédentarité et l'inactivité physique sont considérées comme le 4<sup>e</sup> facteur de risque de mortalité du monde**, responsable de 3 millions de morts par an, à égalité avec le tabac et avant l'obésité.

**Yannick Guillodo**, médecin du sport au CHU de Brest et fondateur du programme "Bouge" et **François Carré**, professeur en physiologie vasculaire au CHU de Rennes, cardiologue et médecin du sport à l'hôpital Pontchaillou de Rennes, cofondateur de l'Observatoire de la sédentarité font les constats suivants :

○ L'Homme moderne descend des chasseurs cueilleurs et son potentiel génétique n'a pratiquement pas changé depuis les sociétés paléolithiques : **il est donc programmé génétiquement pour se tenir debout et bouger. Or, son milieu de vie a été bouleversé et l'activité physique a diminué d'année en année, la baisse devenant vertigineuse avec l'apparition du numérique.**

○ En France, selon une étude de 2015, 78 % des personnes âgées de 18 à 64 ans n'effectuent pas les 10 000 pas quotidiens nécessaires à leur santé.

○ Choisir d'avoir un mode de vie sédentaire ou inactif, c'est augmenter son risque d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral et de certains cancers, de diabète et d'hypertension artérielle.

○ Les auteurs de l'article s'étonnent que dans son Panorama de la santé 2015, l'OCDE n'interpelle pas davantage sur ces deux points, sédentarité et inactivité physique, alors qu'elle insiste sur les maladies cardiovasculaires qui restent la première cause de mortalité mondiale et sur l'obésité et le diabète, deux facteurs de risques pour la santé qui augmentent dramatiquement.

## SÉDENTARITÉ

*La sédentarité est, d'une manière générale, un mode de vie caractérisé par une dépense énergétique très faible en état d'éveil. Le niveau de sédentarité journalier correspond aux temps cumulés assis devant un ordinateur, en voiture, à regarder la télévision...*

## INACTIVITÉ PHYSIQUE

*C'est la non réalisation de mouvement du corps et de ses membres, et donc la non sollicitation des muscles et la non dépense énergétique. Elle se définit par moins de 30 minutes d'activité physique modérée par jour ou moins de 10 000 pas quotidiens*

---

# “Entreprises en mouvement”

**D’où mon idée de faire prendre conscience à l’entreprise de l’intérêt stratégique du maintien en bonne santé physique de ses salariés avec des interventions et des outils utiles pour accompagner le changement :**

- Pour réduire et prévenir de nouvelles pathologies du travail,
- Pour stimuler la concentration et la créativité,
- Pour créer du lien, motiver et souder des équipes,
- Pour sécréter les bonnes hormones et être plus heureux au travail,
- Pour apprendre à se respecter et à respecter les autres,
- Pour diminuer les addictions, y compris au travail !
- Pour changer d’organisation (fonctions plus transversales, ouverture à d’autres univers avec la rencontre de sportifs de haut niveau...)

**Le tout permet d’inscrire des actions concrètes dans le bilan RSE de l’entreprise.**

# Guillaume ou la Forme dans l'eau !

Guillaume Gautier est Maître nageur sauveteur et coach sportif. Il a 24 ans et il nage depuis ses 5 ans. Après un diplôme L2 en STAPS (Sciences et Techniques des activités physiques et Sportives) dans la filière management sportif, Il s'est orienté dans une formation d'animation et de gestion dans le sport aquatique.

L'eau est son élément et il s'intéresse particulièrement à sa **qualité de portance**, à exploiter pour travailler en douceur mais aussi en profondeur sur de nombreux maux : chocs articulaires, problèmes d'obésité, maux de genoux, de dos, remusculation abdominale et pectorale... Il souhaite aussi pour l'avenir suivre des formations complémentaires, comme l'aide aux personnes handicapées ou aux femmes enceintes.

## Et l'Entreprise, peut-elle se jeter à l'eau elle aussi ?

*"Dans l'eau, on travaille, **la respiration, l'équilibre, la concentration, la relaxation.** C'est très efficace contre le stress et les insomnies. Il y a une diversité de disciplines aujourd'hui comme l'Aquabike, l'Aquaboxing, l'Aquarun,... ce qui donne le choix aux personnes".*

Guillaume suit aussi les nouvelles activités comme le yoga, le Tai Chi, qui se déclinent dans l'eau ; *"l'Espagne, l'Italie et l'Allemagne sont précurseurs en la matière. Les cours collectifs sont intéressants aussi pour une équipe, pour allier technique et ludique".*



# Mathilde ou le Retour au corps !

Mathilde Livenais a 26 ans. Elle est coach en fitness, musculation et en Pilates également, depuis bientôt 3 ans maintenant. Titulaire d'une Licence LEA, d'un Master 1 "responsable du développement import/export" et d'un Master 2 en sciences de la communication internationale, elle a expérimenté la vie de bureau, dans un Open Space des tours de La Défense. Un milieu de travail difficilement conciliable avec une expérience de grande sportive ! Mathilde a pratiqué de la natation synchronisée pendant 15 ans. C'est donc naturellement qu'elle s'est orientée vers un Brevet Professionnel AGFF à l'Institut Régional Sport et Santé de Nantes. "J'avais envie de me sentir utile !"

### Et le couple travail/santé, qu'est-ce que ça dit ?

Dans son nouveau métier de coaching, Mathilde parle d'un public dont les douleurs traduisent un rapport au travail exigeant, avec du stress, pas de temps pour soi, beaucoup de contrôle et de jugement. Ça se traduit par une image du corps pas réaliste et surtout des douleurs quasi généralisées au dos, trapèzes et cervicales. *"Dans une société qui fonctionne avec le mental, on oublie le ressenti, l'intuition. Entre le corps des femmes qui ne leur appartient toujours pas et le cœur des hommes interdit d'émotions, la pression est grande. Beaucoup de larmes et de colères enfouies. Le corps est fait pour bouger et ressentir. Le manque de souplesse dans le corps se traduit dans la vie. Les gens ne sont pas dans leur corps, ne savent pas respirer".*

Ainsi Mathilde n'est pas seulement accompagnatrice physique, il y a une dimension psychologique forte dans ce métier auprès de ses clients. Elle alerte sur la seule optique de la performance, du "Il faut que" ; du sport "exutoire" qui conduit à l'épuisement des corps et des personnes quand il y a déjà l'épuisement psychique au travail. Elle cite l'exemple positif des ambulanciers du CHU qui font un échauffement de 10 minutes avec un coach le matin. Enfin, Mathilde ne manque pas d'inspiration pour améliorer la vie et la santé, étoffer ses compétences en suivant des formations en yoga et naturopathie afin d'aider chacun à **"vivre dans son corps, pas seulement dans sa tête" !**



# Josiane ou le Cheval-miroir de nos énergies

Titulaire d'un DUT Génie électrique, ingénieure Technique et Qualité, Josiane Bellanger a été responsable des méthodes d'industrialisation et de logistique sur les navires en construction, puis rattachée à un Pôle RH en tant que manager. Elle considère que le burn-out et le mal-être au travail coûtent cher à l'individu mais aussi à l'entreprise. Ses 22 ans d'expérience dans l'industrie métallurgique et son observation de la souffrance au travail l'ont amenée à changer de voie et à retourner à l'école à 49 ans, pour allier sa passion et sa connaissance des chevaux au coaching des personnes. *"Je devenais quelqu'un que je ne voulais pas être, un robot !"*

Munie d'un DU "Coaching professionnel et pratiques de l'accompagnement" obtenu à l'UCO d'Angers, elle a lancé son activité "Coaching Confiance", avec comme priorités le travail sur le cycle de la relation et tout ce qui se joue dans le non verbal, l'intention, l'invisible et l'énergétique.

### Ses ateliers d'équicoaching ont pour objet de :

- réduire le stress en changeant de regard sur soi et sur son environnement de travail
- stopper l'hémorragie de ressources humaines dans les entreprises
- détecter les potentiels de chacun et renforcer une compétence ou une équipe
- accéder à l'intelligence émotionnelle ou intuitive, celle qui devance la pensée

***"Champion du monde de l'instant présent, le cheval nous invite à être tout comme lui, authentique ! Il est un révélateur puissant de nos comportements, très utile pour les personnes qui ne se connaissent pas ou ne peuvent pas se voir. Sans jugement ni intention, il révèle votre façon de fonctionner. Comme par exemple, avoir conscience de la fonction qu'on occupe et de la posture qu'on adopte dans l'entreprise, comprendre que la fermeté est possible sans l'agressivité ni la domination. Impossible de tricher avec le cheval !"*** Les séminaires avec les chevaux, c'est aussi l'occasion de mieux se connaître et se comprendre, de tomber la cravate, le costume et le masque avec, pour retrouver le plaisir de travailler en équipe et l'intérêt de ressentir les énergies et potentiels de chacun plutôt que les bloquer ou les confronter.  
[www.coachingconfiance.fr](http://www.coachingconfiance.fr)





## *Agence de conception de projets "à façon" et de design émotionnel*

L'Or papillon, agence de conception de projets "à façon" et de design émotionnel, nous écoutons ce qui vibre en chaque projet de développement de votre entreprise, en chaque objet ou service créés ou à faire éclore. Nous cueillons et cuisinons le sens, les symboles et les émotions, nous observons la matière, nous incarnons les idées... Et transformons vos projets d'entreprise ou de territoire pour plus de résonance avec le vivant.

Nos **offres et productions en co-création** sont délicates, sensibles, porteuses de sens et de vitalité mais aussi de votre stratégie d'entreprise. Elles touchent à l'humain, à nos 5 sens comme aux 5 éléments, à l'économie locale, à la mémoire et à l'identité, à la conscience de nos ressources et du bien commun. Elles nécessitent de respecter le fond comme la forme, d'aimer le mélange des genres, la profondeur et la légèreté, la lenteur comme le mouvement.

À mijoter dans notre chaudron, nous préparons de nombreuses recettes en gestation, prêtes à être transformées en or en fonction des rencontres, des projets et des idées neuves à semer.

*Conceptrices, défricheuses, tisseuses de liens à forte valeur ajoutée,  
nous recherchons et choisissons  
des clients-partenaires désireux eux-mêmes de révéler  
leurs ressources propres, de préserver leur essence humaine  
et de ne plus accepter une croissance hors-le-sol et hors-la-vie.*

### **Nos vœux**

- Célébrer tous les Entrepreneurs et maintenir des Entreprises autonomes, créatives, bien ancrées et désireuses de transmettre aux générations futures.
- Rendre l'or à ceux qui mettent la main à la pâte pour transformer le plomb.
- Remettre le savoir-faire et le sens au cœur de chaque production.