

La journée du sport en entreprise

3ÈME CHALLENGE INTER-ENTREPRISES



VENDREDI 27 SEPTEMBRE 2019 / 14H-18H
UNIVERSITÉ PARIS-SUD - BÂTIMENT 225



**COMITÉ MEDEF SPORT ESSONNE**
MEDEF Essonne

 UNIVERSITÉ
PARIS
SUD

UFR STAPS

université
PARIS-SACLAY

L'ADN DU CHALLENGE



Le sport

Confrontez-vous aux entreprises de l'Essonne lors d'activités sportives originales et dans une ambiance conviviale



C'est bien plus que du sport !

La santé

Des collaborateurs sains dans une entreprise saine. Donnez à votre entreprise l'hygiène qu'elle mérite



Le bien-être au travail

Renforcez les liens entre les collaborateurs d'aujourd'hui pour construire l'entreprise de demain



Le réseau relationnel

Renforcez votre réseau de relation entre les entreprises de l'Essonne

LE SPORT

Le Medef 91, acteur majeur du sport en entreprise en Essonne depuis 1990.

Le challenge inter-entreprises : une compétition sportive dans une ambiance conviviale.

Venez défier les entreprises de l'Essonne au travers d'activités sportives originales et ludiques : découvrez de nouvelles disciplines et montrez votre énergie !

Les 5 épreuves sportives



Les 3 activités découvertes



Les valeurs du challenge

Les valeurs du challenge inter-entreprises : compétitivité, fair-play, esprit d'équipe, solidarité.



LA SANTE

Le sport permet de lutter contre les maladies chroniques (maux de tête, mal de dos, dépressions, hypertension artérielle) et bien plus encore !

**15 MINUTES D'ACTIVITES PHYSIQUES
PAR JOUR EN MOYENNE PROLONGENT
LA VIE DE 3 ANS**

**L'ACTIVITE PHYSIQUE REDUIT LE
RISQUE D'AVC, DE DIABETE ET DE
CANCER, DONT LE CANCER DU SEIN ET
DU COLON**

**L'ACTIVITE PHYSIQUE EST CRUCIALE
POUR L'EQUILIBRE ENERGETIQUE ET
POUR EVITER DE PRENDRE DU POIDS**

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Le bien-être physique

Avec une activité physique régulière, donnez l'opportunité à vos collaborateurs de développer leur bien-être physique afin qu'ils résistent mieux à la fatigue et qu'ils soient en forme toute la journée.

Le bien être mental

Avec une activité physique régulière, donnez l'opportunité à vos collaborateurs de développer un sentiment de bien-être moral afin qu'ils résistent mieux à la pression.

Le bien-être social

Avec une activité physique régulière, donnez l'opportunité à vos collaborateurs de développer un sentiment d'intégration et d'appartenance à un groupe afin de créer un véritable esprit d'équipe et stimuler les travaux de groupe de votre entreprise.





Le Comité Sport du MEDEF Essonne, créé en 2017 au Centre National de Rugby de Marcoussis, a pour objectif de favoriser les rencontres entre le monde du sport et le monde de l'entreprise

Ses 4 objectifs majeurs sont les suivants :

1. Favoriser la pratique d'activités physiques et sportives par les salariés des entreprises

- mobiliser et impliquer le maximum d'entreprises dans le développement de la pratique sportive au sein de leur entreprise
- organiser chaque année un challenge sportif inter entreprise
- créer une filière économique du sport en Essonne grâce à un réseau de 100 entrepreneurs engagés économiquement dans le sport par leurs produits, par leurs services ou par leur investissement dans le sport.
- attribuer un label de l'entreprise active et sportive en Essonne (Label EAS 91)

2. Organiser les Assises du sport en entreprise

- organiser chaque année les assises sport/entreprise de l'Essonne
- créer des liens entre le mouvement sportif et l'entreprise
- valoriser les bonnes pratiques en entreprise

3. Accompagner les sportifs de haut-niveau de l'Essonne pendant et à l'issue de leur carrière

- identifier, en lien avec le Conseil Départemental et le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Essonne, les besoins des sportifs de haut-niveau de l'Essonne
- valoriser le savoir-faire et les capacités managériales des sportifs de haut-niveau
- mettre en relation les sportifs et les entreprises
- faire reconnaître l'Essonne comme une référence dans l'accompagnement des sportifs de haut-niveau

4. Organiser des petits déjeuners thématiques sur des sujets liés au sport en entreprise

- organiser 3 ou 4 petits déjeuners thématiques chaque année sur des sujets d'actualité (JO de Paris 2024, Coupe du Monde de Rugby 2023, sport/santé, sport sur ordonnance, sport en entreprise,...)

DATES IMPORTANTES 2019

- 6 juin 2019 : lancement du label de l'entreprise active et sportive de l'Essonne au cours de l'AG annuelle du MEDEF Essonne
- vendredi 27 septembre de 14H à 18H : 3^{ème} challenge sportif inter-entreprises à l'Université Paris-Sud d'Orsay
- jeudi 7 novembre à 18H : 4^{ème} Assises Sport/Entreprise à la CCI d'Evry

REGLEMENT DES EPREUVES

(basée sur 32 équipes)

✓ ATHLETISME

- Relais 4x100 mètres chronométrés
- Affrontement de 2 équipes (4 personnes au minimum par équipe d'entreprise)
- Course sur 50m + parcours dynamique sur 50m
- Tous les participants effectuent les deux 50m (course + parcours dynamique)
- Classement : meilleur chrono = 32 pts ; deuxième chrono = 31pts, troisième chrono = 30 pts

✓ ULTIMATE FRISBEE

- Equipes de 4
- Match contre une autre équipe tirée au sort sur petit terrain
- 5 min de préparation
- 5 min d'initiation
- 10 min de match
- Classement : meilleur total de points = 32 pts ; deuxième meilleur total de points = 31 points...
-

✓ AVIRON INDOOR

- Quelques minutes pour réglage et adaptation au rameur
- 3 minutes d'échauffement (attention !!! c'est un échauffement et non le début de l'épreuve,.... du calme)
- 2 minutes pour l'épreuve elle-même : c'est long, il faut un bon tempo pour terminer l'épreuve en bonne santé...
- Seul le kilométrage final est retenu et il sera majoré de 20% pour les participantes
- Classement : meilleur kilométrage : 32pts, deuxième meilleur kilométrage : 31 pts...

✓ COURSE D'ORIENTATION

- Course d'orientation par équipe de 4
- 5 balises (1 à 1,5 km) dans l'ordre de son choix
- Classement aux points par rapport aux balises ramenées et au respect du temps imparti (1 point par balise et retrait d'1 point par minute de retard par rapport au temps imparti)
- Prévoir un pantalon (jogging)
- Classement : meilleur total de points = 32 pts ; deuxième meilleur total de points = 31 points

✓ TENNIS DE TABLE

- Match contre une autre équipe
- Equipe de 5
- Echauffement de 5min
- Match en 21 pts
- Classement : meilleur total de points = 32 pts ; deuxième meilleur total de points = 31 points...

SOUVENIRS



Le challenge inter-entreprises 2018 aux Ulis, organisé en partenariat avec le Club Omnisport des Ulis

L'UNIVERSITE PARIS-SUD

L'université Paris-Sud est un lieu de recherche de très haut niveau mise au service de la réussite des étudiants et des besoins de la société, regroupant plus de 4300 enseignants, enseignants-chercheurs et chercheurs et 30 200 étudiants.

Elle est composée de 8 composantes telles que l'UFR Sciences, l'UFR Médecine ou encore l'UFR STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives).

Les étudiants, les chercheurs, les enseignants ou encore le personnel cohabitent dans un espace naturel avec une surface de plus de 266 hectares.

Cette université revendique son ancrage dans la société et développe dans ce contexte des collaborations industrielles afin que les découvertes de ses chercheurs puissent être une source d'innovation et de nouveaux emplois. Ainsi elle est à l'origine de 5300 publications scientifiques par an.

L'université Paris-Sud propose une formation de qualité pour les étudiants en favorisant également l'insertion professionnelle selon les besoins des entreprises.

Elle est reconnue dans le monde entier pour la qualité de son enseignement et de sa recherche. Au 1er janvier 2020, l'Université Paris-Sud se transformera en Université Paris-Saclay avec l'ensemble de ses partenaires, écoles et organismes de recherche.

Université de premier plan en France et à l'international, elle deviendra alors un membre fondateur de la toute jeune Université Paris-Saclay.

Elle confortera ainsi son positionnement au sein des grandes universités mondiales et son attractivité vis-à-vis des étudiants, des enseignants, des chercheurs et du personnel qui sont les artisans de l'ensemble de ses missions.



L'UFR STAPS

L'UFR STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) de l'Université Paris-Sud forme les étudiants de la licence au doctorat selon des parcours thématiques : management du sport, métiers de la santé et du bien-être, enseignement et recherche en science du sport.

Dans le souci de répondre aux besoins de formation tout au long de la vie, l'UFR STAPS propose également des licences professionnelles, en apprentissage ainsi que des diplômes universitaires en thérapies manuelles, handicap, bien-être et performance.

La recherche en STAPS a une vocation pluridisciplinaire : les activités motrices et sportives sont abordées à la lumière de 6 disciplines principales : les neurosciences, la biomécanique, la psychologie, les sciences sociales, le management et la physiologie.

Grâce à une stratégie dynamique, les STAPS affichent aujourd'hui l'un des meilleurs taux d'insertion professionnelle de l'Université Française : les diplômés, a minima titulaires d'une licence, sont 85% à trouver dans les 6 mois un emploi stable et correspondant à leur niveau d'études.

Situé dans le campus d'Orsay dans un cadre verdoyant et boisé, l'UFR STAPS est la plus jeune UFR de l'Université Paris-Sud.

Elle accueille chaque année plus de 1500 étudiants et plus de 300 enseignants (65 titulaires et environ 250 intervenants extérieurs et professionnels).

Les étudiants de l'UFR STAPS disposent de nombreux équipements sportifs : piscine, centre équestre, gymnase, terrain de tennis, salle de danse...

Enfin, l'UFR STAPS fait de la recherche une priorité et cette dernière est portée par un laboratoire unique, le CIAMS (Complexité, Innovation, Activités Motrices et Sportives) qui abrite deux équipes de recherche : l'équipe MHAPS (Mouvement Humain, Adaptation et Performance Sportive) et l'équipe SPOTS (Sport, Politique et Transformations Sociales).



Contact

Venez partager votre passion et inscrivez vos collaborateurs !

ORGANISATION

**Université Paris-Sud
En partenariat avec le Club Omnisports des Ulis**

INSCRIPTIONS

**Gaëtan Toulzat
Chef de projet
comitesport@medef-essonne.fr
Tél. 06 06 87 52 75**

Attention : nombre d'inscription limité