

# LES BIENFAITS DU SPORT EN ENTREPRISE



## L'objectif de Codjo Performance :

Apporter mon expertise dans le domaine du sport et de la préparation physique aux entreprises (Direction, Employés).

## Dans quel but ?

- DÉVELOPPER LA PRATIQUE PHYSIQUE ET LES VALEURS DU SPORT DANS LE MONDE DE L'ENTREPRISE
- DÉVELOPPER LE GOÛT DE L'EFFORT ET L'ESPRIT D'ÉQUIPE AU TRAVAIL
- MAINTENIR UN CERTAIN NIVEAU DE FORME PHYSIQUE ET UNE BONNE SANTÉ
- GARANTIR LA MOTIVATION ET LA SÉRÉNITÉ SUR LE LIEU DE TRAVAIL

Les bienfaits d'une activité physique régulière, ne sont plus à prouver.

De nombreuses études (1) ont révélé l'impact positif d'une pratique sportive régulière et notamment au travail : prévention des maladies cardio-vasculaires (HTA, cholestérol, etc.), du surpoids et de l'obésité, du diabète (type II) ; renforcement de la structure osseuse, réduction des TMS (Troubles Musculo Squelettiques), amélioration de la qualité du sommeil, de la réponse immunitaire, de la réponse au stress, etc.

« Un esprit sain, dans un corps sain » = réduction des risques d'absentéisme au travail.



**07 68 74 78 73**



**CODJOPERFORMANCE@GMAIL.COM**



**DUGCODJO\_OFFICIEL**



**DUG CODJO - ATHLÈTE**



**EN ENTREPRISE -**

**OYONNAX ET ALENTOURS**

(1) V H Hildebrandt et al. The relationship between leisure time, physical activities and musculoskeletal symptoms and disability in worker populations. Int Arch Occup Environ Health (Novembre 2000).

Stephanie A Prince et al. The effect of leisure time physical activity and sedentary behaviour on the health of workers with different occupational physical activity demands: a systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act (Juillet 2021).