

FÊTE DU SPORT



LE 14 SEPTEMBRE
LES ENTREPRISES MAYENNAISES
BOUGENT !



"Les Entreprises Mayennaises Bougent !"



Guide pratique à destination des entreprises mayennaises

Organisé dans le cadre de Septembre Bouge et de la Fête du Sport – 14 septembre 2026

ÉDITO

Le lundi 14 septembre 2026, au cœur du mois **Septembre Bouge**, la France célébrera la **Fête du Sport**, une journée nationale destinée à mettre en lumière les bienfaits de l'activité physique et sportive.

À cette occasion, le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Mayenne, avec le soutien du MEDEF, invite les entreprises mayennaises à rejoindre cette dynamique en proposant à leurs collaborateurs un temps consacré au mouvement, à la convivialité et au bien-être.

Il ne s'agit pas d'organiser une compétition ou un événement complexe. Quelques actions simples suffisent pour encourager chacun à bouger davantage au cours de sa journée de travail.

Ce guide a été conçu pour vous accompagner dans cette démarche. Vous y trouverez des idées d'animations faciles à mettre en œuvre, adaptables à la taille et à l'organisation de votre entreprise.

Ensemble, faisons de cette Fête du Sport une réussite et affirmons que le sport est un facteur de santé, de lien social et de qualité de vie au travail.

Objectif : permettre au plus grand nombre de salariés mayennais de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique le lundi 14 septembre 2026.

Vous n'êtes pas disponibles le 14 septembre ? Pas d'inquiétude. Les animations peuvent être organisées tout au long du mois de septembre dans le cadre de l'opération Septembre Bouge.

SOMMAIRE

1. Comment s'organiser ?	2
2. Les propositions de défis	3
Défi n°1 : Les 30 minutes	3
Défi n°2 : Tous dans les escaliers.....	3
Défi n°3 : Vélo ou marche	3
Défi n°4 : La pause active	4
Défi n°5 : La réunion en marchant	4
Défi n°6 : Le défi des pas	4
Défi n°7 : Le défi photo	5
Défi n°8 : Le défi solidaire	5
3. La communication.....	6
A. Communication Interne.....	6
B. Communication Externe	6
4. Contact.....	7
Le CDOS de la Mayenne vous accompagne toute l'année.....	8
Annexe 1 – Exercices.....	10

1. Comment s'organiser ?

Avant la journée

- ☐ Désigner un référent.
- ☐ Informer les salariés (cf. Affiche).
- ☐ Choisir un ou plusieurs défis (ou laisser le choix à chaque salarié).
- ☐ Possibilité de créer son propre défi
- ☐ Associer plusieurs établissements / mobiliser vos partenaires
- ☐ Prévoir votre communication.
- ☐ Apposer le logo « Les entreprises Mayennaises Bougent » dans vos communications et signatures de mail.



Pendant la journée

- ☐ Lancer le défi et envoyer des rappels
- ☐ Organiser les pauses.
- ☐ Publier des photos / stories

Après la journée

- ☐ Publier un récapitulatif des résultats/ défis réalisés.
- ☐ Envoyer un retour au CDOS qui pourra republier la communication et mettre en avant les entreprises participantes.

💡 **Astuce** : pensez à désigner un "capitaine du défi" dans chaque service. Cela facilite la mobilisation des équipes et la collecte des résultats.

2. Les propositions de défis

Défi n°1 : Les 30 minutes

Objectif

Chaque salarié réalise au moins 30 minutes d'activité physique au cours de la journée (marche, vélo, activité sportive, mobilité active, etc.)

Comment faire ?

Le référent diffuse une fiche de participation (papier ou numérique).

Chaque salarié coche lorsqu'il a réalisé ses 30 minutes.

En fin de journée :

- nombre de participants ;
- nombre total de minutes ;
- photo de groupe.

Défi n°2 : Tous dans les escaliers

Objectif

Encourager les salariés à privilégier les escaliers plutôt que l'ascenseur tout au long de la journée.

Comment faire ?

Le référent invite les salariés à utiliser les escaliers dès que cela est possible.

Chaque salarié comptabilise le nombre d'étages montés.

En fin de journée :

- total des étages gravés ;
- service le plus actif ;
- photo des participants dans les escaliers.

Défi n°3 : Vélo ou marche

Objectif

Favoriser les mobilités actives pour les trajets domicile-travail ou les déplacements professionnels.

Comment faire ?

Inviter les salariés à venir à pied, à vélo, en trottinette ou à stationner leur véhicule un peu plus loin afin de marcher davantage.

En fin de journée :

- nombre de salariés ayant utilisé une mobilité active ;
- estimation des kilomètres parcourus ;
- photo des vélos ou des participants.

Défi n°4 : La pause active

Objectif

Rompre les périodes prolongées de sédentarité grâce à une ou plusieurs pauses de 10 à 15 minutes.

Comment faire ?

Le référent organise une ou deux pauses actives dans la journée.

Une fiche d'exercices simples (Voir Annexe 1) peut être mise à disposition des salariés.

En fin de journée :

- nombre de pauses organisées ;
- nombre de participants ;
- photo de la pause active.

Défi n°5 : La réunion en marchant

Objectif

Transformer une réunion courte en un moment de travail en mouvement.

Comment faire ?

Identifier une réunion de moins de 30 minutes ne nécessitant pas de matériel informatique.

Les participants effectuent la réunion en marchant autour de l'entreprise ou dans un espace extérieur.

En fin de journée :

- nombre de réunions réalisées ;
- nombre de participants ;
- photo du groupe (si possible).

Défi n°6 : Le défi des pas

Objectif

Encourager chaque salarié à atteindre 8 000 à 10 000 pas au cours de la journée.

Comment faire ?

Les salariés utilisent le podomètre de leur téléphone ou une montre connectée.

Le référent recueille les résultats en fin de journée.

En fin de journée :

- nombre de participants ;
- nombre total de pas réalisés ;
- moyenne de pas par salarié.

Défi n°7 : Le défi photo

Objectif

Créer un souvenir convivial de la participation de l'entreprise à la Fête du Sport.

Comment faire ?

Chaque service ou équipe réalise une photo originale illustrant le thème :

« ***Notre entreprise bouge !*** »

Les photos peuvent être publiées sur les réseaux sociaux de l'entreprise en identifiant le CDOS de la Mayenne.

En fin de journée :

- sélection de la photo la plus originale ;
- publication sur les réseaux sociaux ;
- transmission au CDOS pour valorisation.

Défi n°8 : Le défi solidaire

Objectif

Associer la pratique sportive à une démarche solidaire en faveur du sport mayennais.

Comment faire ?

Selon les possibilités de l'entreprise, réaliser un don à la **Fondation Sport Mayenne** ou soutenir une action locale en faveur du développement du sport. [La Fondation du Sport Mayenne | lamayenne.fr](https://lamayenne.fr)

Cette participation reste entièrement libre.

En fin de journée :

- montant collecté (si l'entreprise souhaite le communiquer) ;
- photo symbolique de la remise ou de l'action ;
- communication sur l'engagement de l'entreprise.

3. La communication

A. Communication Interne

Mail aux salariés

Le lundi 14 septembre, notre entreprise participe à la Fête du Sport.

Nous vous invitons à relever le défi des 30 minutes d'activité physique.

Chaque geste compte :

- marcher ;
- prendre les escaliers ;
- venir à vélo ;
- participer aux animations proposées.

Ensemble, faisons de cette journée un moment convivial et dynamique !

💡 **Rappel** : pensez à apposer le logo dans votre signature de mail !



B. Communication Externe

PUBLICATION LINKEDIN / FACEBOOK / INSTAGRAM

Exemple de publication :

Aujourd'hui, notre entreprise relève le défi "**Les Entreprises Mayennaises Bougent !**" organisé par le CDOS de la Mayenne dans le cadre de Septembre Bouge et de la Fête du Sport, avec le soutien du MEDEF.

Parce que quelques minutes d'activité physique peuvent faire la différence, nos équipes ont relevé le défi des 30 minutes. 🏃

Bravo à l'ensemble des collaborateurs pour leur mobilisation !

@CDOS Mayenne @MEDEF Mayenne

#FêteDuSport #SeptembreBouge #Mayenne #SportEnEntreprise

Partage de publication

À l'issue de la journée, transmettez au CDOS :

- une photo d'équipe ;
- le nombre de participants ;
- les animations réalisées.
- le nombre de défis relevés

Les initiatives pourront être valorisées sur les supports de communication du CDOS.

En fonction du nombre d'entreprise jouant le jeu, le CDOS pourra valoriser les entreprises les plus investies en attribuant, à titre symbolique, plusieurs distinctions telles que :

 Entreprise la plus mobilisée

 Entreprise la plus active

 Entreprise la plus créative

 Prix de la convivialité

 Prix de la mobilité durable

4. Contact

Les entreprises souhaitant participer peuvent simplement informer le CDOS avant le vendredi 11 septembre.

Cela permettra :

- de relayer votre participation ;
- d'assurer un suivi départemental ;
- de valoriser vos initiatives.

Tanguy HÉRIVAUX - Comité Départemental Olympique et Sportif de la Mayenne

Courriel : tanguyherivaux@franceolympique.com

Téléphone : 02 43 67 10 30

Site internet : mayenne.franceolympique.com

BOUGEONS ENSEMBLE EN MAYENNE !



Et si cette journée n'était qu'un début ?

Le CDOS de la Mayenne vous accompagne toute l'année

La Maison Sport Santé

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Mayenne est également **labellisé Maison Sport Santé**.

À ce titre, nous accueillons, orientons et accompagnons les personnes qui souhaitent pratiquer une activité physique à des fins de santé et de bien-être, quels que soient leur âge, leur niveau de pratique ou leur situation.

Notre objectif est de favoriser un accès durable à une activité physique bénéfique pour la santé et de développer une véritable dynamique sport-santé sur l'ensemble du territoire mayennais.

Une expertise reconnue au service du territoire

La Maison Sport Santé développe de nombreuses actions de prévention, de sensibilisation et d'accompagnement autour de l'activité physique.

Nous proposons notamment :

- des **ateliers d'activité physique adaptée (APA)** encadrés par des enseignants APA, avec un accompagnement individualisé pour des personnes souhaitant reprendre ou débuter une activité physique dans un objectif de santé.
- des **actions de prévention et de sensibilisation** autour de la santé, de la lutte contre la sédentarité et des bienfaits de l'activité physique ;
- le dispositif « **Bougez avec nous, vivez mieux** », permettant de sensibiliser les petits et grands de manière ludique et interactive ;
- le programme « **Ma Grossesse en Mouvement** », destiné à accompagner les femmes enceintes dans la pratique d'une activité physique adaptée tout au long de leur grossesse avec des séances en salle et balnéothérapie ;
- des **ateliers de prévention des chutes et de lutte contre la perte d'autonomie** en résidence seniors et EHPAD ;

La Maison Sport Santé accompagne notamment les personnes atteintes de maladies chroniques, en affection de longue durée (ALD), les personnes sédentaires, les seniors, les femmes enceintes ou encore les personnes éloignées de la pratique physique.

Pour mener à bien ces missions, le CDOS s'appuie sur un **large réseau de partenaires** : professionnels de santé, collectivités, clubs sportifs, maisons de santé, communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS), Agence Régionale de Santé (ARS), Conseil départemental et de nombreux acteurs engagés dans le sport-santé en Mayenne.

Le sport en entreprise : une nouvelle dynamique

Fort de cette expertise, le CDOS souhaite aujourd'hui développer des actions à destination des entreprises mayennaises afin de favoriser durablement l'activité physique en milieu professionnel.

Nous pouvons construire avec vous des interventions adaptées à vos besoins, telles que :

- des pauses actives pour lutter contre la sédentarité au travail ;
- des ateliers de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique et de la santé ;



- des séances d'activité physique adaptée pour les salariés qui en ont besoin ;
- des animations à l'occasion de journées ou semaines thématiques (Qualité de Vie et des Conditions de Travail, Octobre Rose, forums, conférences, etc.) ;
- un accompagnement dans la mise en place d'une démarche sport-santé au sein de votre entreprise.

Les fiches « **Pause active** » proposées en annexe constituent un premier aperçu des outils que le CDOS peut mettre à disposition des entreprises.

Vous souhaitez aller plus loin ?

Que ce soit pour organiser une action ponctuelle ou réfléchir à une démarche plus durable autour de l'activité physique en entreprise, le CDOS de la Mayenne est à votre disposition pour échanger et construire avec vous un projet adapté à votre structure.

Maison Sport Santé de la Mayenne - Comité Départemental Olympique et Sportif de la Mayenne

Courriel : mss.mayenne@franceolympique.com

Téléphone : 02 43 67 10 30



Ma Grossesse en Mouvement



Parcours Activités Physiques et Santé



Tournée « Bougez avec nous, Vivez mieux »



Atelier en Activité Physique Adaptée

Annexe 1 – Exercices

Exercice 1 : crunch inversé

Consignes : Démarrez allongé sur le tapis, les jambes fléchies. Envoyez vos jambes vers le haut et légèrement vers l'arrière en soulevant les fesses du tapis. Reposez le bas de votre dos sur le tapis et tendez les jambes vers l'avant sans les reposer par terre. Ramenez vos jambes dans la position initiale. Répétez l'exercice pendant 1 minute.

plus facile : faire uniquement la deuxième partie du mouvement

plus difficile : ajouter des lestes aux chevilles

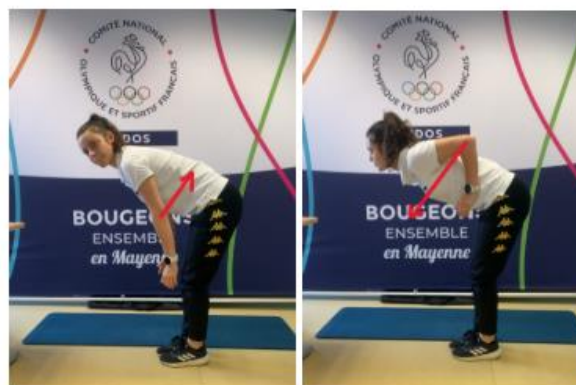


Exercice 2 : rowing

Consignes : Penchez-vous légèrement vers l'avant, en gardant le dos bien droit. Vos bras pendent vers l'avant et vous avez des poids dans chaque main. Ramenez vos coudes vers l'arrière en serrant les omoplates. Tendez les bras vers l'avant de nouveau. Répétez l'exercice pendant 1 minute.

plus facile : faire l'exercice sans poids/ avec des poids plus légers

plus difficile : prendre des poids plus lourds

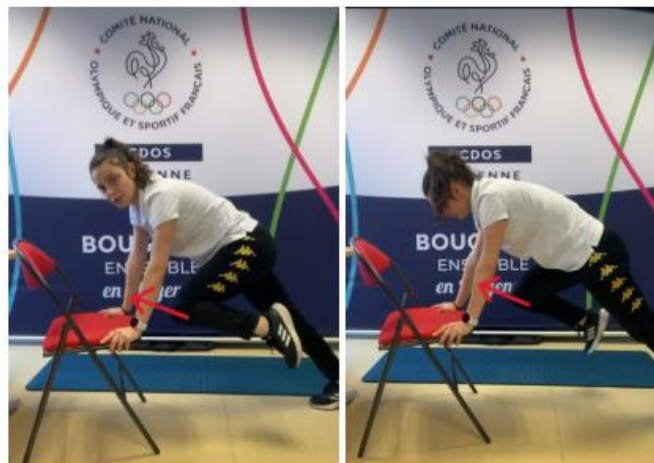


Exercice 3 : mountain climber

Consignes : Prenez appui sur vos mains et la pointe de vos pieds en restant gainé (alignement des épaules, des hanches et des chevilles). Montez un de vos genoux vers votre coude en le sortant sur l'extérieur. Reposez votre pied dans sa position initiale et faites de même pour votre seconde jambe. Répétez l'exercice pendant 1 minute.



plus facile : faire l'exercice sur une chaise



plus difficile : faire l'exercice plus rapidement/ en ajoutant des impulsions

Exercice 4 : la planche

Consignes : Prenez appui sur les mains et la pointe des pieds. Conservez un alignement épaules – hanches en gardant le dos bien droit. Tenez la position pendant 1 minute.



plus facile : faire l'exercice sur une chaise



plus difficile : faire l'exercice sur les coudes



Exercice 5 : pont fessier

Consignes : Allongez-vous sur le dos, ramenez vos pieds (posés à plat sur le sol) vers vos fesses. Soulevez vos fesses en poussant sur vos jambes. Maintenez la position quelques secondes en haut. Déroulez la colonne vertébrale en déposant vertèbre par vertèbre sur le tapis. Répétez l'exercice pendant 1 minute.



plus facile : réaliser l'exercice sur un support plus haut (lit, table...)

plus difficile : maintenir la position en haut



Exercice 6 : élévations latérales

Consignes : Commencez les bras le long du corps, avec un poids dans chaque main. Montez les bras à l'horizontale (pour former un « T »), en les gardant tendus. Relâchez en retenant la descente. Répétez l'exercice pendant 1 minute.



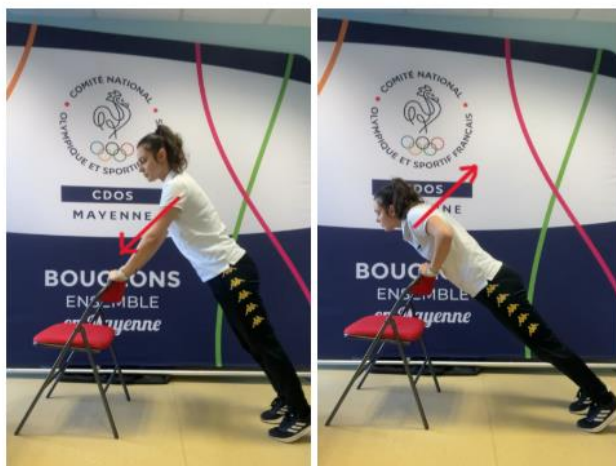
plus facile : faire le mouvement sans poids/ en levant moins haut les bras



plus difficile : Prendre un poids plus lourd/ retenir la descente des bras

Exercice 7 : pompes

Consignes : Prenez appui sur une chaise, bras tendus, en veillant à être bien gainé (vos épaules, vos hanches et vos chevilles doivent être sur la même ligne). Fléchissez les coudes pour ramener votre poitrine au niveau de votre point d'appui (ici, le dossier de la chaise). Poussez sur vos bras pour revenir à la position initiale. Veillez à conserver votre alignement épaules-genoux-chevilles tout au long du mouvement. Répétez l'exercice pendant 1 minute.



plus facile : faire le mouvement en prenant appui plus haut (contre un mur par exemple)

plus difficile : faire le mouvement au sol
niveau intermédiaire : sur les genoux



niveau confirmé : sur les pieds

Exercice 8 : dips

Consignes : prenez appui sur vos mains, bras tendus, et veillez à ce que vos fesses soient dans le vide. Descendez vos fesses vers le bas en fléchissant vos coudes. Remontez en poussant sur vos bras. Répétez l'exercice pendant 1 minute.

Attention : si vous n'êtes pas sûrs d'avoir la force nécessaire pour remonter à la position initiale, prenez appui sur un support plus haut, comme une table. Avant de commencer l'exercice assurez-vous que votre point d'appui est stable.



plus facile : prendre appui sur un point plus haut (une table, des accoudoirs...)



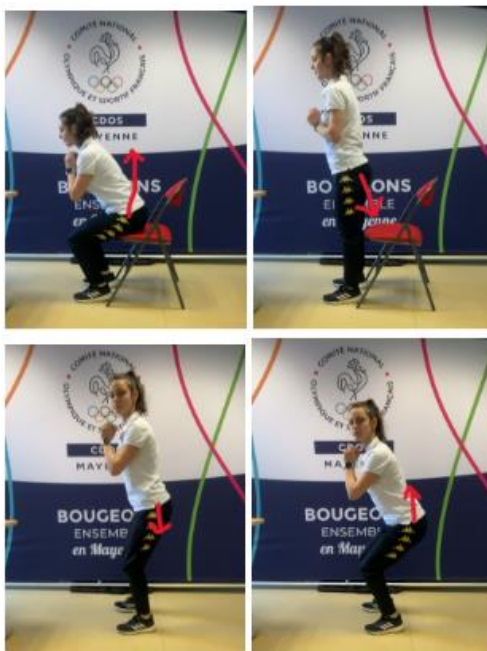
plus difficile : retenir la descente

Exercice 9 : squats

Consignes : Placez vos pieds à la largeur de votre bassin. Fléchissez les genoux en amenant les fesses vers l'arrière, en gardant le dos bien droit (pour vous aider, fixez un point à l'horizon avec votre regard). Remontez jusqu'à revenir à la station debout. Répétez le mouvement pendant 1 minute.



plus facile : descendre moins bas/ s'asseoir et se relever d'une chaise



plus difficile : rajouter des sauts/ rajouter du poids

Exercice 10 : chaise

Consignes : installez-vous le dos contre un mur. Descendez jusqu'à ce que vos cuisses forment un angle droit avec le haut de votre corps et avec vos mollets (vos hanches et vos genoux sont fléchis à 90°). Vous devez avoir la même position que lorsque vous êtes assis sur une chaise. Tenez la position pendant 1 minute.



plus facile : remonter plus haut le long du mur



plus difficile : lever une jambe/ porter un poids sur les genoux