



LE CHOIX DE LAËTITIA

Applis corpos pour un corps de rêve

Depuis les travaux du docteur Jeremy Morris, dans les années 1950, on connaît la relation entre position assise prolongée et maladies cardio-vasculaires. Selon des études récentes, la pratique sportive aurait un effet bénéfique sur le taux de turnover et réduirait de 32 % le nombre de jours d'absence pour maladie. Quelques applis pour aider les employeurs à instaurer la culture du sport dans leur entreprise et faire bouger leurs collaborateurs.



ADDICTIF

Squadeasy se propose d'organiser des défis sportifs (course à pied, marche ou vélo) en équipe et sur un mode ludique. En communiquant, en définissant une stratégie, en faisant preuve de cohésion et en se bougeant, on fait gagner des points à son équipe. Déjà 70 000 collaborateurs bougent ensemble dans plus de 60 pays : Decathlon Pro, L'Oréal et Safran ont adopté l'application. (squadeasy.com)



PARI SPORTIF

TrainMe est une plateforme communautaire de coaching sportif qui met en relation des particuliers avec des professionnels du sport situés près de chez eux. Une offre sur mesure vient d'être ajoutée à cette application à destination des entreprises. Elles ont maintenant la possibilité, en quelques clics et sans engagement, de faire venir un coach sportif, directement dans leurs locaux, avec le matériel requis en fonction du sport choisi : yoga, fitness, boxe, zumba, golf, etc. Total, Allianz et Universal sont déjà conquis. (trainme.co)



POSITION DU LOTUS

Anne-Charlotte Vuccino, fondatrice de *Yogist*, propose des séances de « yoga corporate » afin de soulager les tensions du corps. Sa méthode, élaborée avec des ostéopathes, se fonde sur de courts exercices qui ne nécessitent aucun matériel et peuvent être faits sans quitter sa chaise de bureau, grâce à un *chatbot*. Les sessions permettent, selon les besoins, de se relaxer, de se concentrer ou de booster son énergie. Axa, Renault, EDF, KPMG ou BMW sont déjà adeptes. (yogist.fr)



FAIRE COURIR 90% DES FRANÇAIS

C'est l'ambition affichée par Boris Pourreau, cofondateur de Sport Heroes Group qui, via l'application *Running Heroes*, récompense les efforts sportifs avec des bons d'achats ou des dons à des associations. L'offre a été déclinée pour les entreprises sous le label *United Heroes*, le challenge des entreprises qui bougent, un outil de cohésion au quotidien, permettant de fédérer les collaborateurs en générant un sentiment d'appartenance. Il fait déjà courir Air France, Engie et BNP Paribas. (united-heroes.com)



FINIES LES EXCUSES

Avec son offre personnalisable, *AllSessions* propose des séances Sport et bien-être encadrées par des éducateurs diplômés dans les locaux mêmes de l'entreprise. Self-défense, futsal ou cross-training, les activités proposées sont nombreuses. Grâce à un système de partenariat, la plateforme *AllSessions* permet également aux entreprises de subventionner des séances, via un système de crédits sport, dans les gymnases et salles de sport de la ville (à Paris intra-muros pour le moment). Deliveroo, H&M et Publicis ont déjà adopté ce service. (entreprises.allsessions.club)