



## ASSEMBLEE GENERALE 2019

L'assemblée générale de l'APALS s'est déroulée cette année le 7 février au Green St Lazare, à Limoges. A cette occasion, une présentation de la nouvelle législation sur la formation continue a été faite par M. Martin, avocat du cabinet FIDAL (zone de Romanet), appuyé par M. Joseph Makutu, proviseur du lycée Maryse Bastié. La qualité de ces interventions a été particulièrement appréciée par la soixantaine de participants et l'intérêt suscité a donné l'idée au bureau de mettre la formation à l'honneur cette année dans le cadre des rencontres interentreprises de l'APALS. M. Gourinel, président de l'APALS, a ensuite présenté le rapport moral et financier de l'association, ainsi que les grandes lignes des travaux futurs auxquels se consacre le bureau : la nouvelle crèche interentreprises et la maison de l'APALS sur l'ancien site du Populaire du Centre, ainsi que la nouvelle Carte+.



## AU SOMMAIRE

- Assemblée Générale 2019
- Le marché des formateurs de pays
- Un barbecue caniculaire
- Parole d'expert à...  
Richard LABARTHE
- Vie professionnelle et sport de haut niveau : conciliation possible ?
- Où pratiquer une activité sportive sur le PALS ?

## LE MARCHÉ DES FORMATEURS DE PAYS

Pour la première RIE de l'année, l'APALS a été fidèle au souhait émis lors de son AG et a organisé une rencontre sur le thème de la formation. Le 6 juin, plus d'une soixantaine de participants se sont réunis à Innoval et ont pu assister à une présentation de la gestion de la formation professionnelle au sein du groupe Legrand. Puis différents acteurs locaux du domaine se sont succédés afin de présenter rapidement leurs structures, ainsi que les différentes filières qu'elles proposent.

Toutes et tous ont ensuite déambulé sur le marché des formateurs de pays, créé pour l'occasion dans « la Vallée » d'Innoval, où stands professionnels et culinaires se succédaient pour un moment de convivialité tout en simplicité.

## UN BARBECUE CANICULAIRE

Cette année, les Portes de Feytiat étaient mandatées pour l'organisation du 7<sup>e</sup> barbecue des associations des parcs d'activités. Il s'est déroulé le 27 juin



à l'ombre des chênes centenaires du parc de la mairie de Feytiat, par une chaude soirée de canicule. La température n'a pas rebuté les participants qui sont venus en nombre partager un moment de fête avant les congés de chacun. La soirée a été animée par une présentation de Self Défense par l'association « VOVINAM » qui a rencontré un franc succès. L'occasion a été également donnée à la commission Carte+ de présenter la toute nouvelle carte et ses avantages.

### Rédaction

Commission communication APALS :

Eric BRICHE  
Transports Briche

Joëlle DUBOIS  
Veolia

Teddy GOURINEL  
Esat l'Envol

Corinne BARSEYNI  
Innoval

Maryline MOHAND-HAYS  
Fidal

CCI 87 - Service Communication

### Apals

16, place Jourdan  
87000 Limoges  
Tél. 05 55 45 15 67  
Fax 05 55 32 24 46

[apals@limoges.cci.fr](mailto:apals@limoges.cci.fr)



## ➔ PROCHAIN RENDEZ-VOUS

Dans la continuité de ce numéro PALS Actus « sport et travail »,

Venez nous retrouver nombreux à la  
**RIE du 17 octobre, à 18h30**  
à **Climb Up**.

Initiation possible à l'escalade,  
tenue de sport conseillée !

Vous relevez le défi ?



## Parole d'expert...

**Richard LABARTHE**, professeur d'éducation physique, chargé de mission sport santé à la Direction Départementale Cohésion Sociale et Protection des Populations (DDCSPP)

### APALS : Quelle est votre mission et quels services proposez-vous aux entreprises ?

**RL :** En tant qu'agent du ministère des sports, notre mission prioritaire est de permettre l'accès à la pratique du sport pour tous. Il s'agit donc de travailler avec le mouvement sportif, les collectivités, les administrations, les entreprises et tous les partenaires qui pourraient concourir à la mise en place de dispositifs pour tous les publics et sur tous les territoires.

Pour le sport en entreprise, il s'agit d'aider les sociétés qui souhaitent développer la pratique au sein de leurs structures à mettre en place les dispositifs idoines en fonction de leurs moyens et de leurs contraintes. Mon action est orientée vers la promotion de l'activité physique et l'ingénierie de projet pour ensuite permettre aux dispositifs de perdurer sans moi, mais au profit des salariés. L'objectif doit être de faire revenir à la pratique des gens éloignés de l'activité physique. Notre entrée principale est la thématique santé, mais on sait que l'impact économique pour une entreprise n'est pas neutre.

### Qu'est-ce qu'une séance de sport peut apporter lorsqu'elle est jumelée avec une activité professionnelle et comment peut-on associer sport, repas du midi et temps de repos ?

**RL :** En premier lieu, il faut préciser les choses : la promotion du sport en entreprise n'est pas uniquement le développement du sport compétitif, mais l'incitation à diminuer la sédentarité des salariés par l'activité physique à tous les moments de la vie. Le bricolage, le ménage, le jardinage sont des activités physiques de loisirs. Les transports actifs (marche, vélo, escaliers au lieu de voiture, bus et ascenseur) concourent à lutter contre la sédentarité. Ajouter de l'activité physique sur le lieu de travail doit

permettre également de diminuer la sédentarité.

Mais au-delà des gains en matière de santé physique, une pratique régulière permet d'améliorer le bien-être des salariés. Des études ont montré qu'une activité physique dans l'entreprise avait un impact non négligeable sur la productivité, sur la baisse des arrêts maladie, sur la diminution des troubles musculo-squelettiques.

En fonction de la pause méridienne que vous pouvez prendre, vous pouvez adapter la durée de vos séances.

Si vous prenez 1h30, je vous conseille des séances de 50' (15' d'échauffement, 25' de séance et 10' retour au calme), il vous restera 40' pour votre douche, un repas léger pour éviter la somnolence en début d'après-midi et une petite pause avant la reprise du travail. Prévoyez une petite collation à base de fruits avec une boisson de récupération (eau + jus de fruit + un peu de sucre et une pincée de sel) vers 16h00.

Si vous n'avez qu'1h, il existe le concept de séance flash de 30-35', mais elles sont généralement plus intenses et pas recommandées en reprise d'entraînement. Préférez-leur dans ce cas des séances de renforcement musculaire type Pilates, en alternance avec des séances de marche-course de 25 à 35' en variant les allures.

### Comment construire une séance de sport et quelles sont les activités à privilégier ?

**RL :** Tout dépend de ce que vous voulez faire.

Si vous optez pour un travail d'entretien des capacités individuelles, du renforcement musculaire le matin et des séances courtes de travail en

endurance le matin ou le midi sont de nature à prévenir les blessures et les accidents.

Si vous souhaitez vous orienter vers l'amélioration de vos qualités physiques, voire de la performance, vous pouvez réaliser vos séances le midi en prévoyant le plus possible des périodes de retour au calme par des petites séances de relaxation mentale avant la reprise du travail. Vous pouvez également les réaliser le soir au moins 2 heures avant de vous coucher.



Les activités type natation, marche-course, vélo, Pilates, yoga, renforcement musculaire léger sont très intéressantes dans le cadre de l'entretien physique ou de la reprise d'activité. Toutes les activités type fitness, biking, crossfit, bodysculpt... doivent être réalisées avec des gens diplômés et après une période de reprise d'activité progressive de 6 semaines à plusieurs mois. Quoiqu'il en soit, ces activités doivent être réalisées avec attention car elles ont tendance à pousser l'organisme vers ses limites et cela nécessite une culture sportive.

Vous avez un projet et souhaitez un accompagnement personnalisé ?

Contactez  
**Richard Labarthe**,  
DDCSPP,  
**05 19 76 12 19**



# Concilier vie professionnelle et sport de haut niveau, est-ce possible ?

C'est la question que nous avons posée à **Nathalie REBEYROLE**, infirmière hygiéniste à la polyclinique de Limoges, et à **Sigrid LONGEAU**, Responsable Valorisation Innovation chez Veolia



## Nathalie REBEYROLE

Championne de France Master de Duathlon longue distance

Qualification et participation aux Championnats du Monde Ironman 70.3 (enchaînement de 1.9km de natation, 90 km de cyclisme et un semi-marathon) en 2017 et 2019. Participation à l'Ironman de Barcelone (3,8 km de natation, 180,2 km de cyclisme puis marathon) le 6 octobre 2019



## Sigrid LONGEAU

Navigatrice

Vice-Championne du monde 2019 de match racing (duel de bateaux) à Lysekil (Suède) en août 2019. Transat 6.50 (ou mini-transat : traversée de l'Atlantique en solitaire). Vainqueur de la Women's International Match Racing (Suisse), entre autres palmarès.

**APALS : Que recherchez-vous dans la pratique de votre discipline ? Comment votre savoir-faire et votre savoir-être se répercutent sur votre activité professionnelle ?**

**NR :** Je pratique le triathlon car j'aime les défis. J'y recherche un bien-être physique et moral ainsi que des moments de partage avec les autres triathlètes, mais aussi en famille. C'est un véritable équilibre pour moi, je me sens plus sereine et moins stressée dans le cadre professionnel. Le sport me permet de me défouler, de m'évader après la journée de travail, et de couper du monde professionnel.

La pratique du triathlon et mon métier nécessitent une approche similaire : définition d'objectifs et mise en place de moyens pour les atteindre avec les étapes intermédiaires et/ou réajustements nécessaires.

**SL :** Je ne recherche rien de particulier, c'est un besoin vital, une passion depuis l'âge de 6 ans. La navigation me procure un fort sentiment d'accomplissement. Sur une mini-transat, on donne tout de soi, longtemps avant\* et pendant l'épreuve. On fait des sacrifices sur tout un tas de plans, c'est un investissement de tous les instants. Alors on développe indéniablement des qualités comme la persévérance, le dépassement de soi, l'esprit d'équipe et on apprend à gérer la frustration

en cas d'échec... Comme en milieu professionnel ! Mais on a forcément, au départ, le goût de la performance pour se lancer dans l'aventure, quelle qu'elle soit.



**AP : Comment conciliez-vous entraînements et vie professionnelle au quotidien et en période de compétition ?**

**NR :** J'ai une organisation très serrée avec un sac de sport toujours dans ma voiture. Ma vie professionnelle dicte le rythme des entraînements et je dois organiser ma pratique sportive en fonction de mes disponibilités. Les week-ends sont souvent très chargés en entraînements. Les compétitions ont plutôt lieu en été, ce qui me facilite la vie car les journées sont plus longues pour faire du vélo ou courir tard le soir ! Nous utilisons au moins 4 semaines sur nos 5 semaines de congés annuels pour partir en stage, nous entraîner ou nous déplacer pour les compétitions. Heureusement,

nous pratiquons notre sport en famille !

**SL :** J'utilise chaque créneau disponible en dehors du temps de travail pour m'entraîner et me maintenir

en bonne condition physique. J'ai une hygiène de vie parfois très stricte (contrainte de pesée sur les compétitions en équipe, apprentissage d'un rythme de sommeil différent en transatlantique\*\*). La sophrologie m'a beaucoup aidée dans ma préparation mentale, m'a permis de développer ma résistance au stress et de gérer l'après-compétition, le « retour à la normale ». J'ai la chance de pouvoir pratiquer sur mes périodes de congés, mais parfois, il n'y a pas de conciliation possible : je me suis vue quitter mon travail pour réaliser mon rêve de traversée en solitaire ...

**AP : Comment votre employeur perçoit-il votre engagement sportif ? Quelle forme de soutien vous apporte-t-il ?**

**NR :** Mes employeurs me soutiennent moralement et montrent un intérêt pour ma pratique. Au retour de compétition, ils me questionnent sur mon résultat et mon degré de satisfaction. Ils acceptent que je prenne mes congés pour mes compétitions.

**SL :** Mon employeur et mes collègues font preuve de bienveillance envers moi. Une émulation se crée, un dynamisme et une énergie communicative se dégagent de nos relations, ce qui peut faciliter les rapports au sein de l'équipe.

**AP : Diriez-vous que sport et vie professionnelle sont complémentaires et si oui, en quoi ?**

**NR :** Tout à fait. La pratique sportive m'apporte équilibre, calme et recul au travail. J'ai une meilleure capacité de concentration au travail. Quand j'ai un objectif professionnel, comme en sport, je planifie et je suis ma ligne de conduite afin de mener mes projets à bien.

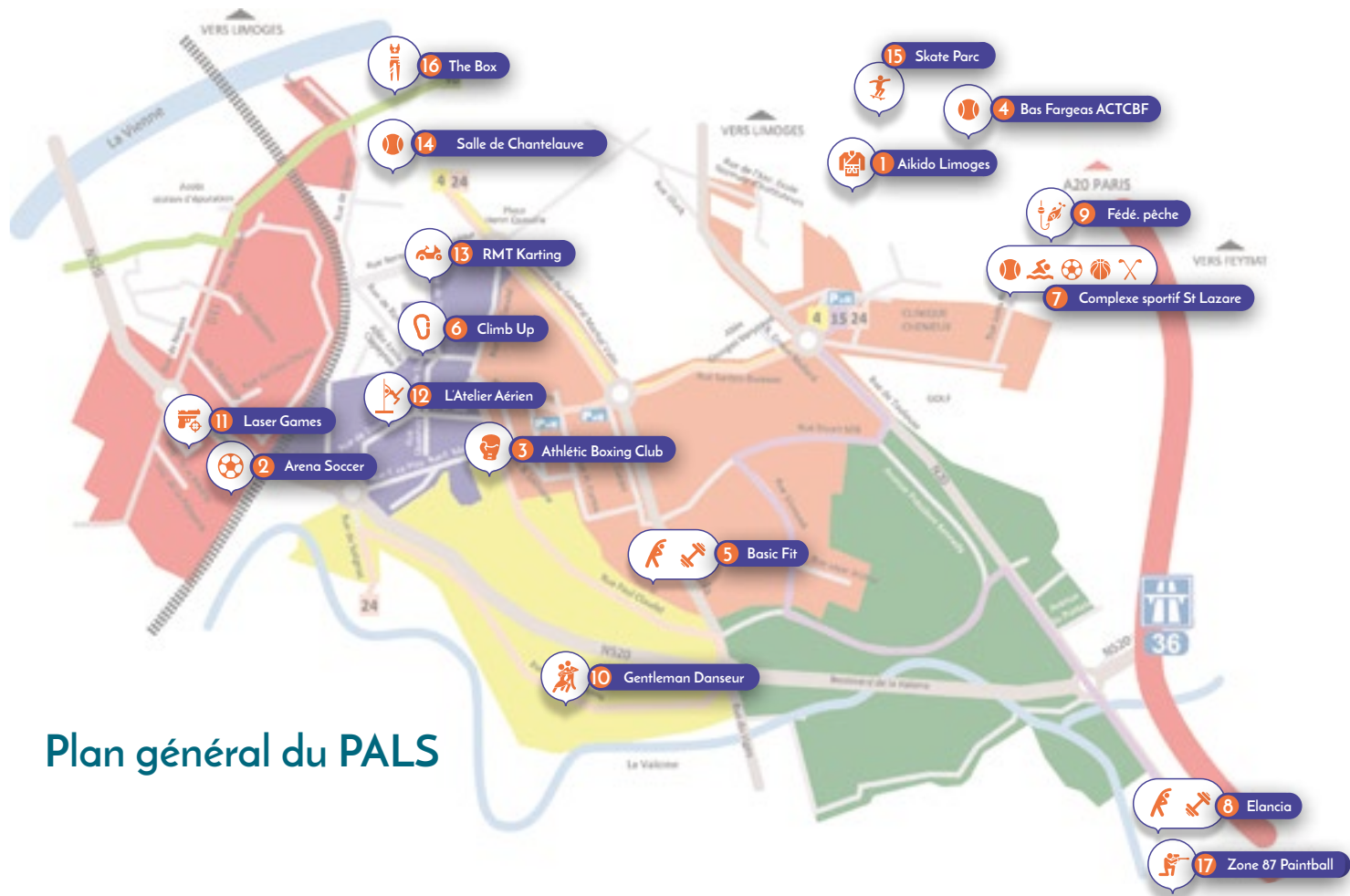
**SL :** On existe autrement, au travail ou en vivant notre passion. Mais il est indéniable que les qualités développées et les bienfaits ressentis servent l'un et l'autre de ces domaines, pour arriver à l'équilibre, effectivement.

\*2 ans de préparation

\*\*160 heures de sommeil en moyenne sur 40 jours de traversée.



## Où pratiquer une activité sportive sur le PALS ?



Plan général du PALS

- 1 **AIKIDO LIMOGES** (aikido) : **DOJO ROBERT LECOMTE, 47 RUE DE L'ANCIENNE ECOLE NORMALE D'INSTITUTEURS**
- 2 **ARENA SOCCER** (soccer) : **8 IMPASSE DE LA PÉLISSERIE**
- 3 **ATHLÉTIC BOXING CLUB** (boxe) : **16 RUE FERNAND MALINVAUD**
- 4 **BAS FARGEAS ACTCBF** (tennis et paddle) : **41 BIS RUE DE FEYTIAT**
- 5 **BASIC FIT** (fitness, muscu, cours collectifs) : **56 AV GENERAL MARTIAL VALIN**
- 6 **CLIMB UP** (mur escalade) : **25 RUE DE DOUAI**
- 7 **COMPLEXE SPORTIF ST LAZARE** (tennis, piscine couverte, football, basketing, golf municipal 18 trous) : **18 RUE JULES NOËL**
- 8 **ELANCIA** (fitness, muscu) : **RUE DE TOULOUSE**
- 9 **FEDERATION PÊCHE** (pêche) : **31 RUE JULES NOËL**
- 10 **GENTLEMAN DANSEUR** (dances de salon) : **48 RUE LÉONARD SAMIE**
- 11 **LASER GAMES** (jeux virtuels) : **8 IMPASSE DE LA PELISSERIE**
- 12 **L'ATELIER AÉRIEN** (pole dance) : **32 RUE DE TOURCOING**
- 13 **RMT KARTING** (karting) : **19 RUE DE DOUAI**
- 14 **SALLE DE CHANTELAUVE** (tennis) : **45 RUE DE CHANTELAUVE**
- 15 **SKATE PARC** (skate) : **39 RUE DE FEYTIAT**
- 16 **THE BOX** (crossfit) : **36 RUE DE NEXON**
- 17 **ZONE 87 PAINTBALL** (paintball) : **424 LIEU DIT CROCHAT**



[lesprivilegesdesparcs.fr/accueil.html](http://lesprivilegesdesparcs.fr/accueil.html)