

EXAEQUO

SPORT PRÉVENTION SANTÉ

The background of the entire page features a dark grey silhouette of a group of people. Many of them have their arms raised, with hands reaching towards the top of the frame, suggesting a team celebration or a group exercise. A large, bright orange 'X' shape is overlaid on the bottom right portion of the image, extending from the bottom edge towards the center.

**| VALORISER LE CAPITAL
HUMAIN DE VOTRE
ENTREPRISE**



EXAEQUO
SPORT & ÉVÉNEMENTIEL

« Enrichir les liens entre les personnes d'une même équipe, leur faire vivre et partager des émotions authentiques, les aider à se dépasser, prendre soin de leur santé ... par l'activité physique et l'événementiel ... voilà le cœur du projet d'entreprise et la mission d'Exaequo »

Grégory Brussot, Co-fondateur et Directeur d'Exaequo



4
3, 2, 1, EXAEQUO



6
NOS ENGAGEMENTS



9
NOS ACTIVITÉS PHYSIQUES, DE BIEN-ÊTRE ET DE PRÉVENTION SANTÉ



12
NOS OFFRES ÉVÉNEMENTIELLES SPORT SANTÉ ET COHÉSION



14
PRÉPAREZ VOS ÉQUIPES À UN CHALLENGE SPORTIF

3, 2, 1, EXAEQUO !

Fondée en 2008 et basée à Caen et au Havre, EXAEQUO est devenue en près de 16 ans la principale agence événementielle dans le domaine du sport en Normandie.

Animée par des valeurs fortes d'engagement, de professionnalisme ou encore d'esprit d'équipe, EXAEQUO met en place des programmes Sport Prévention Santé dans les entreprises. L'agence organise également des événements de A à Z grâce à son équipe de collaborateurs passionnés et multidisciplinaires. S'appuyant sur un réseau de prestataires locaux fiables et intégrés : stratégie et conception, marketing communication, sponsoring, animation, régie technique et logistique, sécurité, administration et gestion de projet.



16
ans



18
collaborateurs



2,5M€ HT
de chiffre
d'affaires



40%
de femmes

ÉVÉNEMENTS OUTDOOR



ÉVÉNEMENTS ENTREPRISE



VOYAGES TRAIL



ACTIVITÉS PHYSIQUES PRÉVENTION SANTÉ RSE



> CRÉER DES ÉMOTIONS :

Expérience participants unique, fierté et dépassement de soi, moments de partage.

> ENRICHIR LES RELATIONS HUMAINES :

Développer et/ou resserrer les liens entre les personnes, les équipes ou plus largement les acteurs socio-économiques d'un territoire.

> PROMOUVOIR LE SPORT SANTÉ :

Améliorer la forme et le bien-être, développer les interactions sociales, prévenir les TMS et les accidents au travail, allonger l'espérance de vie...

> INCLURE ET TRANSMETTRE PAR LE SPORT :

Féminisation de la pratique, sensibilisation et implication des jeunes, favoriser la participation des personnes handicapées, partenariats caritatifs.

> ORGANISER DES ÉVÉNEMENTS DURABLES :

Éco-conception, produits et prestataires locaux, approche holistique et partenariale.

POURQUOI MISER SUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE PRÉVENTION SANTÉ ?



> BIEN ÊTRE :

89% des Français estiment que l'activité physique favorise le bien-être et fait du bien au moral.

Etude IFOP - 2020

> SENTIMENT D'APPARTENANCE :

81% des Français ont une meilleure image d'une entreprise si elle propose un programme de santé.

ONAPS - 2017

> PRODUCTIVITÉ :

Une personne sédentaire qui se met à la pratique d'une APS régulière améliorerait sa productivité de **4,5 à 7,9%**.

Goodwill Management - 2023



> RÉDUCTION DE L'ABSENTÉISME :

La mise en oeuvre de programmes d'activité physique au travail réduirait le taux d'absentéisme de **25%**.

Goodwill Management - 2023

> ADHÉSION :

94% des salariés qui pratiquent une activité physique en entreprise sont satisfaits.

Générali et Opinion Way - 2018

> RETOUR SUR INVESTISSEMENT :

1€ investi générerait un retour sur investissement de **2,5€ à 4,8€** grâce aux économies réalisées sur les coûts liés à l'absentéisme.

ONAPS - 2017



NOTRE MISSION, NOTRE MÉTHODOLOGIE

Notre mission ? Faciliter et améliorer durablement la qualité de vie au travail grâce à un accompagnement et des solutions clé en main pour les entreprises par le biais d'activités physiques, de bien-être et de prévention santé.

UNE APPROCHE EN 5 ÉTAPES :

1 DIAGNOSTIC

> Analyse et compréhension des besoins, échanges avec les dirigeants et sondage des collaborateurs



CONCEPTION 2

> Aide à la définition d'une offre adaptée



5 REPORTING

> Suivi régulier des projets et des équipes, ajustements, évaluation des retombées



SENSIBILISATION 3

> Faire comprendre les enjeux, démontrer l'intérêt à agir



4 ACTION

> Mise en oeuvre des activités et des protocoles proposés

> Nous travaillons en partenariat avec plus de **100 intervenants** pluridisciplinaires diplômés, ayant une réelle expertise.



NOS ACTIVITÉS PHYSIQUES ET BIEN-ÊTRE

Nous mettons en place un programme d'activités physiques et de bien-être qui peuvent être **organisées de manière régulière ou ponctuelle**. De l'initiation au perfectionnement, nos intervenants s'adaptent à tous les niveaux.

Ces activités s'adaptent aux locaux de votre entreprise (salle de sport, salle de réunion, open space, cafétaria,...) mais peuvent aussi être réalisées dans l'environnement proche de votre entreprise (infrastructures sportives, parcs ou autres espaces extérieurs). **Aucun prérequis en termes d'infrastructure, il y a toujours une solution !**

Les activités régulièrement plébiscitées :



ACTIVITÉS DOUCES

Marche, sophrologie, réflexologie, stretching, massages assis...



ACTIVITÉS D'ENTRETIEN

Marche nordique, yoga, taï chi, qi gong, renforcement musculaire...



ACTIVITÉS DE FORME

Course à pied, Pilates, cardio-training, zumba, body attack...

PRÉVENTION SANTÉ

Risques psychosociaux, accidents du travail, troubles musculo-squelettiques : des menaces qui pèsent sur la responsabilité de l'employeur.

Sur la base d'un audit des risques professionnels, nous mettons en place des **actions de prévention et des protocoles en accord avec les dirigeants et les salariés.**



ATELIERS BIEN-ÊTRE

Nutrition, yoga, méditation, sophrologie, massage assis,...



ÉCHAUFFEMENT AVANT PRISE DE POSTE

Audit postural, éveil musculaire et étirements (métiers sédentaires ou à dimension physique)



GUIDE PRÉVENTION

Confection de livrets de prévention sur mesure



ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ

Gestes et postures, prévention des TMS, évaluation de la forme physique, gestion du stress

« Nous souhaitons mettre en place l'éveil musculaire pour limiter le risque de blessures et les troubles musculo-squelettiques présents dans nos métiers où les tâches manuelles sont nombreuses. Une prise de conscience pour beaucoup de l'intérêt de prendre soin de son corps. C'est un bon moyen de renforcer l'esprit d'équipe des collaborateurs. »

Thomas Autant, Eurovia - MBS

AMÉNAGEMENT SALLE DE SPORT ET PARCOURS SANTÉ

« Forte de son expertise dans le domaine du sport, Exaequo nous a accompagné dans la mise en œuvre d'aménagements de parcours trails à la Colline aux Oiseaux. Nous sommes pleinement satisfaits de cette collaboration à l'écoute de nos demandes, avec des parcours qui remportent un vif succès auprès des Caennais, qu'ils soient débutants ou experts »

Jean-François Salomon, Ville de Caen



SALLE DE SPORT

Vous souhaitez aménager une **salle de sport** dans, ou à proximité, de votre entreprise ?

Fort de notre expertise, nous pouvons vous proposer un accompagnement complet et sur-mesure :

- Audit et conseils juridiques
- Conseil sur l'aménagement et la conception
- Choix des équipements
- Gestion de l'espace
- Animation de la salle et/ou du parcours



PARCOURS SANTÉ

Nous vous accompagnons dans la conception d'un **parcours running et sport santé** dans un espace extérieur privé ou public.



NOS OFFRES ÉVÉNEMENTIELLES SPORT SANTÉ ET COHÉSION

Fort d'une solide expérience en matière d'événementiel, nous co-construisons avec nos clients des **projets innovants, originaux et ludiques**. Team building, projets sportifs solidaires, événements spéciaux ou dispositifs de prévention et de sécurité au travail : nous participons à la **création d'une marque employeur puissante**.



TEAM BUILDING

Basés à Caen et au Havre, nous sommes reconnus pour notre **expertise dans l'organisation de team building conviviaux et authentiques**, notamment en Normandie, vaste terrain de jeu dont nous connaissons tous les recoins. **Des événements qui marqueront les esprits de vos collaborateurs pour quelques temps...**



« Nous avons participé à ces événements pour partager un moment convivial et sportif entre salariés de tous les services. C'est un bon moyen de mieux se connaître entre collègues. A refaire sans hésitation ! »

Julien Collette, CMEG

SPORT SOLIDAIRE

Vous souhaitez vous engager pour une cause, fédérer vos collaborateurs autour d'un projet qui ait du sens ? Nous vous aidons à mettre en place une action qui joint l'utile à l'agréable. **Contribuez à la bonne santé de vos collaborateurs en les faisant bouger autour d'un défi sportif solidaire** qui vous permettra de récolter des fonds pour une cause qui vous est chère.



PRÉVENTION ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Envie d'évoquer la prévention et la sécurité au travail sous un angle original ? Reconstitution de scènes d'accidents, escape game thématisé, semaine du bien-être ou quizz décalé, nous vous aidons à **prendre soin de votre capital humain** de manière ludique.



ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Quand l'événementiel se met au service de votre démarche RSE. Nous vous accompagnons dans la construction d'un projet à l'image de votre entreprise. Retracer son histoire, placer vos collaborateurs sur le devant de la scène, accompagner la mutation de votre structure : **nous concevons à vos côtés un événement qui restera ancré dans les mémoires.**



PRÉPAREZ VOS ÉQUIPES À UN CHALLENGE SPORTIF

Exaequo vous propose de vous lancer dans une aventure unique qui aura comme épilogue la participation à un événement sportif de votre choix. Nous préparons vos collaborateurs à relever un défi en équipe, l'expérience idéale pour **fédérer et renforcer votre marque employeur**. Nous sensibilisons les moins convaincus, nous faisons progresser ceux qui en ont besoin, nous aidons les plus engagés à se dépasser : vous l'aurez compris, l'offre Exaequo s'adresse à tous et place **l'esprit d'équipe** au centre du projet.

Vous êtes à la recherche d'un événement auquel participer ? Voici une liste des challenges sportifs que nous proposons sur nos événements outdoor.



ROCK N'TRAIL TRAIL

- > Composez votre équipe de coureurs pour 24h de course et de fun, à 2, 4 ou 6 collaborateurs.
- > Participez aux formats caritatif et trail, accessibles à tous.



TRIATHLON DINARD CÔTE D'ÉMERAUDE

RAID ENTREPRISES - TRIATHLON - SWIMRUN

- > En équipe de 3 ou 4, participez à un raid entreprises dans un cadre unique. Une aventure humaine parfaite pour remobiliser vos collaborateurs à la rentrée.



CAEN ÇA BOUGE TRAIL - VÉLO - MOBILITÉS DURABLES

> (Re)découvrez la ville de Caen lors des trails urbains ou des balades vélo, sur des parcours animés, accessibles à tous. Un excellent moyen de valoriser les mobilités durables au sein de votre entreprise.



TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE TRIATHLON

> Du format Découverte au Longue Distance, composez vos duos ou trios et participez au 3ème plus gros triathlon au monde. Une expérience unique qui marquera vos équipes.



LE HAVRE URBAN TRAIL TRAIL URBAIN

> Alignez le plus de collaborateurs sur la marche / course de 7 km.
> Composez votre équipe de champions et réalisez le meilleur chrono sur 12km, 21km et 42km.

EXAEQUO

SPORT & ÉVÉNEMENTIEL

EXAEQUO

4 rue du Bel Air
14790 VERSON

02 31 53 94 17 - contact@exaequo-communication.fr
www.exaequo-communication.fr



GRÉGORY BRUSSOT

Directeur

06 14 90 59 20

gbrussot@exaequo-communication.fr



QUENTIN HUREL

Chargé des missions Sport Santé

06 71 86 86 62

qhurel@exaequo-communication.fr



MARIE COSTÉ

Chargée des événements entreprises

06 76 66 85 31

mcoste@exaequo-communication.fr