



COMPTE-RENDU : LE VOYAGE EXPÉRIENCE DES PME & ETI FAMILIALES



SANTÉ ET PERFORMANCE DES DIRIGEANTS ET COLLABORATEURS

1 MATCH COMMENTÉ EN DIRECT
1 MASTERCLASS SANTÉ ET PERFORMANCE

28 & 29 MARS 2024 - LYON





SANTÉ ET PERFORMANCE DES DIRIGEANTS

L'événement «Voyage expérience santé et performance du dirigeant» a réuni 32 dirigeants de PME et ETI pour échanger entre pairs sur la santé du dirigeant au service de sa performance. Cette rencontre a permis de mettre en lumière un consensus parmi les professionnels et experts présents : la santé est un pilier fondamental pour optimiser la performance en entreprise.

Points clés à retenir :



L'importance du coaching et du sport :

Laurent Fiard, **Président de VISIATIV** fort de son expérience sportive, a comparé les dirigeants à des sportifs de haut niveau, soulignant l'importance d'un accompagnement par des coaches professionnels. L'initiative GAPEX vise à faciliter l'accès au sport pour les dirigeants et leurs équipes, favorisant ainsi le bien-être et la productivité.

Le sport comme vecteur de performance

David Humbert, **Président d'ENDRIX** a mis en avant le rôle crucial du sport dans son quotidien, associant la pratique sportive à une amélioration significative de la prise de décision et de l'innovation. La pratique d'activités physiques régulière est présentée comme un moyen d'évasion bénéfique au mental et à la créativité.

Adopter un mode de vie sain :

Etienne Roederer, **Directeur Général du GROUPE ROEDERER** a partagé son expérience personnelle vers un mode de vie plus sain, évoquant les bienfaits d'un bilan de santé et d'une gestion personnalisée du bien-être. L'approche de l'entreprise comme un espace de promotion de la santé a été soulignée, notamment à travers des pratiques telles que l'ergonomie et la nutrition.





SANTÉ ET PERFORMANCE DES DIRIGEANTS

Expertise et préparation physique : L'expertise d'Etienne Bulidon, **ostéopathe du LDLC ASVEL** et d'Andréa Gouit, **préparateur physique** a renforcé l'idée que les dispositions d'un sportif de haut niveau sont applicables aux dirigeants, avec une emphase sur la préparation physique et l'ostéopathie comme leviers pour une performance durable.

Culture d'entreprise et bien-être : Alexandra Mathiolon, **Présidente Directrice Générale de SERFIM** et Thierry Lirola, **Directeur Général de SERPOLLET** ont illustré par des exemples concrets l'importance d'intégrer le sport et le bien-être au cœur de la stratégie d'entreprise, montrant que ces initiatives contribuent directement à la réduction des accidents et à l'amélioration de la performance globale.

Alimentation et performance : Les conseils de **Davy Tissot, Bocuse d'Or 2021**, sur l'alimentation ont rappelé que la qualité de l'alimentation a un impact direct sur la performance, tant professionnelle que personnelle. L'élimination des sucres et l'adoption d'une alimentation équilibrée sont cruciales.



Conclusion :

La santé et le bien-être ne sont pas seulement des enjeux individuels mais constituent des leviers stratégiques pour la performance et la productivité en entreprise. L'investissement dans le coaching, la pratique régulière du sport, une alimentation équilibrée et l'adoption d'une culture d'entreprise axée sur le bien-être sont essentiels pour les dirigeants soucieux de maintenir une performance de haut niveau.