moov'on

LIVRE BLANC · ÉDITION 2026

Créer sa salle de sport d'entreprise

Du projet à l'ouverture, puis au quotidien : concevoir, équiper, budgéter, animer et piloter un espace sport pour vos équipes.



Sport · Santé · Bien-être en entreprise

moov-on.fr

SOMMAIRE

Au programme

01 **Décider**

Pourquoi une salle · Chiffres clés · Cadre Urssaf · Les bonnes questions - p. 4

02 **Concevoir**

Dimensionner · Le lieu · Les zones · Vestiaires · Ambiance · Matériel · Sécurité · Accès - p. 9

03 **Budgéter**

Investissement · Fonctionnement · Acheter ou louer - p. 18

04 **Animer**

Encadrement · Planning · Cours · Débutants · Règlement · Ouverture - p. 22

05 **Piloter**

Indicateurs · Entretien · Pièges à éviter - p. 29

\+ **Rétroplanning · Check-list · Sources**

p. 33

ÉDITO

Une salle, c'est un lieu de vie avant d'être un équipement

Nous gérons des salles de sport d'entreprise depuis des années. Les plus fréquentées ne sont pas toujours les plus grandes ni les mieux équipées. Ce sont celles où quelqu'un accueille, conseille, anime, et où chacun, débutant ou sportif, trouve sa place.

Une salle d'entreprise est un investissement visible. Bien conçue, elle devient un repère du quotidien : on y croise des collègues d'autres services, on y relâche la pression, on y prend soin de son dos. Mal pensée, elle reste vide et devient un argument contre toute nouvelle initiative.

Ce guide suit les étapes d'un projet réel, de la décision à l'exploitation. Il vous aidera à poser les bonnes questions, au bon moment.

L'équipe Moov'On
Sport · Santé · Bien-être en entreprise

01

Décider

Ce qu'apporte une salle, ce que permet le cadre social, et les questions à trancher avant de se lancer.

DÉCIDER · ENJEUX

Pourquoi une salle plutôt qu'autre chose ?

Cours collectifs ponctuels, partenariat avec un club, salle intégrée : les trois options sont valables. La salle d'entreprise se distingue sur quatre points.

Proximité

Sans trajet, une séance tient dans la pause déjeuner. C'est le premier frein levé.

Liberté

Accessible sur une large plage horaire, elle s'adapte aux emplois du temps de chacun.

Collectif

Un lieu partagé où se croisent des collègues qui ne travaillent pas ensemble.

Cadre social

Les équipements à usage collectif sont exonérés de cotisations sans limite de montant.

EN CONTREPARTIE

Une salle demande de l'espace, un investissement de départ et une exploitation dans la durée : encadrement, entretien, animation. Ce sont ces contraintes, plus que le matériel, qu'il faut anticiper.

DÉCIDER · CHIFFRES CLÉS

Ce que disent les études

95 %

des adultes en France sont exposés à un risque lié au manque d'activité physique ou à un temps assis excessif.

ANSES, 2022

6 à 9 %

de productivité en plus pour un salarié sédentaire qui se met à une activité physique régulière.

Goodwill Management pour le MEDEF et le CNOSF, 2015

≈ 90 %

des maladies professionnelles reconnues sont des troubles musculosquelettiques.

Assurance Maladie – Risques professionnels, 2025

150 min

d'activité modérée par semaine, avec du renforcement musculaire deux fois par semaine : la recommandation de l'OMS.

OMS, 2020

Une salle sur le lieu de travail permet d'atteindre ces repères sans demander aux salariés de trouver du temps en plus : quelques séances de 45 minutes par semaine, sur la pause ou en fin de journée, suffisent.

DÉCIDER · CADRE SOCIAL

Une salle exonérée sans limite de montant

Le décret n° 2021-680 du 28 mai 2021 précise le traitement social du sport proposé par l'employeur. Pour une salle, le régime est le plus favorable de tous.

Équipements à usage collectif

Salle appartenant à l'entreprise ou louée par elle, vestiaires, douches, matériel sportif.

Exonéré sans limite

Cours collectifs dans la salle

Prestations d'activités physiques organisées par l'employeur.

Jusqu'à 200,25 € / salarié / an

Plafond 2026 : 5 % du plafond mensuel de la sécurité sociale (4 005 €), multiplié par l'effectif.

Les conditions

Accès sans discrimination. La salle est ouverte à l'ensemble des salariés, quel que soit leur statut ou leur contrat.

Information de tous. Chaque salarié est informé des conditions d'accès, des horaires et des modalités d'inscription.

Sources : décret n° 2021-680 du 28 mai 2021 ; Urssaf. Vérifiez votre situation auprès de votre expert-comptable.

DÉCIDER · OPPORTUNITÉ

Six questions avant de se lancer

1 **Combien de salariés sur le site ?**
Une salle se justifie mieux sur un site qui regroupe un effectif important et stable.

2 **Quelle présence sur site ?**
Le télétravail réduit la fréquentation possible. Comptez les jours de présence réels.

3 **Quel espace disponible ?**
Un local existant à transformer, une surface à prendre sur des bureaux, un projet immobilier en cours.

4 **Quels horaires de travail ?**
Équipes postées, horaires de bureau, coupure déjeuner : ils dessinent les plages d'ouverture.

5 **Quel budget dans la durée ?**
L'investissement compte, mais l'exploitation annuelle décide du succès.

6 **Qui porte le projet ?**
RH, services généraux, CSE : un pilote nommé, et un sponsor à la direction.

02

Concevoir

Dimensionner, choisir le lieu, organiser les zones, équiper et sécuriser.

CONCEVOIR · BESOINS

Dimensionner à partir de la fréquentation

La bonne taille ne se déduit pas de l'effectif total mais du nombre de personnes présentes en même temps aux heures de pointe, en général le midi. Un questionnaire préalable permet d'estimer ce pic.

LA MÉTHODE EN TROIS CHIFFRES

1. Nombre de salariés présents sur site un jour type.
2. Part de ceux qui déclarent vouloir venir au moins une fois par semaine.
3. Part de ces pratiquants qui viendront sur le créneau le plus demandé.

Le résultat donne le nombre de personnes à accueillir simultanément, et donc le nombre de postes de cardio, l'espace de musculation et la taille de la salle de cours. Les intentions déclarées sont toujours supérieures à la pratique réelle : appliquez une marge de prudence.

Prévoyez aussi l'évolution : une salle réussie attire de nouveaux pratiquants pendant la première année. Une zone modulable absorbe cette croissance sans travaux.

CONCEVOIR · LIEU

Choisir le bon emplacement

Accessibilité	Facile à rejoindre depuis les postes de travail, accessible aux personnes à mobilité réduite.
Hauteur sous plafond	Suffisante pour les exercices bras levés, les sauts et certains appareils.
Charge au sol	À vérifier avec un bureau d'études en étage : appareils et charges libres sont lourds.
Voisinage	Éloigné des bureaux calmes et des salles de réunion, à cause du bruit et des vibrations.
Réseaux	Arrivées d'eau et évacuations pour les douches, ventilation, électricité pour le cardio.
Lumière naturelle	Une salle en sous-sol sans fenêtre est moins fréquentée. La lumière du jour change l'envie de venir.

Associez le service de santé au travail et le CSE au choix du lieu : ils connaissent les contraintes du site.

CONCEVOIR · ZONAGE

Organiser l'espace en zones

Séparer les usages évite les conflits entre pratiquants et rend la salle lisible pour les débutants.

Cardio

Tapis, vélos, rameurs, elliptiques. Près des fenêtres, face à la salle.

Musculation guidée

Appareils à charge guidée, plus sûrs pour les débutants.

Poids libres

Haltères, bancs, barres. Avec miroirs et sol renforcé.

Fonctionnel

Espace libre, kettlebells, élastiques, TRX, médecine-balls.

Cours collectifs

Salle séparée ou modulable, avec sono et rangement des tapis.

Étirements

Coin calme avec tapis, pour l'échauffement et le retour au calme.



CONCEVOIR · VESTIAIRES

Vestiaires et douches, la condition de la fréquentation

Sans douche, une partie des salariés ne viendra jamais à midi. C'est souvent le poste le plus coûteux du projet, et celui qu'il ne faut pas sacrifier.

Capacité

Calibrée sur le pic de fréquentation, pour éviter l'attente à la sortie d'un cours.

Intimité

Vestiaires séparés, cabines de douche individuelles, espace pour se changer à l'abri des regards.

Casiers

Fermant à clé ou à code, pour la journée. Quelques casiers à l'année si l'espace le permet.

Confort

Sèche-cheveux, miroirs, bancs, patères. Les détails qui font revenir.

Hygiène

Revêtements faciles à nettoyer, ventilation efficace, ménage quotidien.

Inclusion

Un espace accessible aux personnes à mobilité réduite, et une cabine individuelle neutre.

CONCEVOIR · AMÉNAGEMENT

Sol, acoustique, air et lumière

Le sol

Revêtement sportif amortissant, dalles caoutchouc épaisses dans la zone des poids libres, parquet ou sol souple dans la salle de cours.

L'acoustique

Panneaux absorbants au plafond et aux murs, isolation vis-à-vis des bureaux voisins, sono à volume maîtrisé.

L'air

Une ventilation dimensionnée pour l'effort physique, et une température régulée. Une salle trop chaude se vide.

La lumière

Lumière naturelle si possible, éclairage homogène sans éblouissement pour les exercices au sol.

L'IDENTITÉ DU LIEU

Couleurs, signalétique, nom de la salle choisi avec les salariés : une salle qui a une identité devient un lieu que l'on s'approprie, pas un local technique.

CONCEVOIR · MATÉRIEL

Choisir le matériel

Le bon équipement est polyvalent, simple à utiliser et robuste. Une salle d'entreprise accueille surtout des débutants et des pratiquants intermédiaires : mieux vaut peu d'appareils bien choisis qu'un parc impressionnant et intimidant.

Critère	À vérifier
Usage intensif	Gamme professionnelle prévue pour un usage collectif, pas du matériel domestique.
Conformité	Appareils conformes aux normes applicables aux équipements d'entraînement fixes (série NF EN ISO 20957).
Simplicité	Réglages intuitifs, consignes affichées sur l'appareil.
Polyvalence	Stations multifonctions, petit matériel qui se range.
Service	Garantie, contrat de maintenance, délai d'intervention, pièces détachées.
Encombrement	Surface d'usage et zone de dégagement autour de chaque appareil.

Commencez sobre. Un premier équipement raisonnable, puis des compléments après six mois, en fonction des usages observés.

CONCEVOIR · SÉCURITÉ

Sécurité et responsabilités

La salle reste un local de l'entreprise : l'employeur doit y garantir la sécurité des utilisateurs. Faites valider le projet par votre assureur et votre service de prévention.

1 **Assurance**
Vérifier que la responsabilité civile de l'entreprise couvre l'activité, et celle du prestataire d'encadrement.

2 **Encadrement qualifié**
Contre rémunération, l'encadrement d'une activité physique est réservé aux éducateurs sportifs titulaires d'une qualification reconnue et d'une carte professionnelle (Code du sport, article L212-1).

3 **Premiers secours**
Trousse de secours, consignes d'urgence affichées, défibrillateur à proximité, salariés formés aux gestes qui sauvent.

4 **Pratique non encadrée**
Si la salle est ouverte sans coach, prévoir un accès réservé aux personnes formées, un moyen d'alerte et des consignes claires.

5 **Maintenance tracée**
Contrôle périodique des appareils, registre des interventions, mise hors service immédiate d'un équipement défectueux.

CONCEVOIR · ACCÈS

Accès, horaires et outils

Les modalités d'accès se décident avant l'ouverture. Elles conditionnent la sécurité, la fréquentation et le respect des conditions d'exonération.

Plages d'ouverture	Avant le travail, le midi, en fin de journée. Adaptées aux équipes postées si besoin.
Inscription	Signature du règlement intérieur, questionnaire de santé, séance de prise en main.
Contrôle d'accès	Badge professionnel activé après l'inscription. Il donne aussi des données de fréquentation.
Réservation	Une application pour les cours collectifs, avec jauge et liste d'attente.
Participation	Gratuité ou participation modique : une petite contribution peut réduire les réservations non honorées.

03

Budgéter

L'investissement de départ, les coûts annuels, et les options pour financer l'équipement.

BUDGÉTER · INVESTISSEMENT

Les postes d'investissement

Le montant varie fortement selon l'état du local et le niveau d'équipement. Faites chiffrer chaque poste séparément pour arbitrer en connaissance de cause.

Poste	Contenu
Études	Programmation, plans, vérification de la charge au sol, conception par un spécialiste.
Travaux	Cloisons, sol sportif, acoustique, ventilation, électricité, éclairage.
Vestiaires	Plomberie, douches, casiers, mobilier, accessibilité.
Matériel	Cardio, musculation, petit matériel, rangements, miroirs.
Équipements annexes	Sono, écran, contrôle d'accès, défibrillateur, signalétique.
Lancement	Communication, inauguration, séances découverte.

Gardez une réserve d'environ 10 % pour les imprévus de travaux et les compléments de matériel.

BUDGÉTER · FONCTIONNEMENT

Le budget annuel d'exploitation

C'est le budget qui fait vivre la salle. Sans lui, le meilleur équipement se dégrade et la fréquentation s'effondre.

Encadrement

Heures de présence du coach, cours collectifs, bilans individuels. Le premier poste de dépense, et le premier facteur de fréquentation.

Maintenance

Contrat d'entretien des appareils, remplacement des pièces d'usure.

Ménage

Nettoyage quotidien de la salle et des vestiaires, produits de désinfection.

Consommables

Lingettes, serviettes, petit matériel à renouveler.

Fluides

Eau chaude, électricité, ventilation.

Animation

Outil de réservation, challenges, événements, communication.

Indicateur utile : le coût annuel par pratiquant régulier. Il permet de comparer la salle à d'autres formules et de suivre son efficacité dans le temps.

BUDGÉTER · FINANCEMENT

Acheter, louer ou confier la gestion

Achat

Investissement immobilisé et amorti. Maîtrise totale, mais renouvellement et maintenance à votre charge.

Location

Loyer mensuel, souvent avec maintenance incluse. Lisse la dépense et facilite le renouvellement du parc.

Gestion déléguée

Un prestataire conçoit, équipe, encadre et entretient la salle. Un seul interlocuteur, et une exploitation suivie par des professionnels.

Les autres leviers

Exonération

Équipements collectifs exonérés sans limite de montant.

CSE

Cofinancement d'animations ou d'équipements.

Projet immobilier

Intégrer la salle au budget d'un réaménagement.

04

Animer

Faire de la salle un lieu vivant : encadrement, planning, accueil des débutants, règles de vie.

ANIMER · ENCADREMENT

Le coach, cœur de la salle

Une salle en libre accès sans personne pour accueillir attire surtout les salariés déjà sportifs. La présence d'un coach sur les créneaux de pointe change la fréquentation et la sécurité.

Accueillir

Présenter la salle, montrer les réglages, mettre à l'aise ceux qui n'osent pas.

Conseiller

Bilans de forme, programmes personnalisés, adaptation aux douleurs ou aux restrictions.

Animer

Cours collectifs, challenges, nouveautés régulières.

Veiller

Corriger les mauvaises postures, signaler les équipements défectueux, faire respecter le règlement.

À vérifier : diplôme et carte professionnelle d'éducateur sportif, assurance du prestataire, capacité à remplacer le coach en cas d'absence.

ANIMER · PLANNING

Un exemple de semaine

Un planning lisible, stable et varié. Les cours collectifs occupent les créneaux de pointe ; la salle reste accessible en libre pratique le reste du temps.

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
7 h 30	Libre	Cardio	Libre	Cardio	Libre
12 h 15	Renfo	Yoga	Circuit	Pilates	Boxe
13 h 00	Dos	Coaching	Stretching	Coaching	Mobilité
17 h 30	Cross-training	Libre	Débutants	Libre	Libre

45 minutes
Durée d'un cours, compatible avec la pause.

Un créneau débutant
Chaque semaine, annoncé comme tel.

Coaching
Créneaux de conseil individuel sur réservation.

ANIMER · INCLUSION

Accueillir ceux qui ne viendraient pas

Pousser la porte d'une salle de sport intimide, d'autant plus quand on y croise ses collègues. Le parcours d'accueil doit rassurer à chaque étape.

1 **Visite découverte**
Une visite en petit groupe, en tenue de travail, sans obligation de pratiquer.

2 **Bilan de départ**
Objectifs, antécédents, douleurs : un échange individuel avec le coach.

3 **Programme simple**
Trois ou quatre exercices, faciles à mémoriser, à refaire seul.

4 **Suivi à un mois**
Un point pour ajuster, encourager et proposer un cours collectif adapté.



ANIMER · OFFRE

Varier les façons de pratiquer

Chaque salarié a sa préférence : certains veulent un cours collectif motivant, d'autres une séance seuls au calme, d'autres encore un suivi personnalisé. Une salle qui fonctionne propose les trois.

Cours collectifs

Renforcement, cardio, yoga, pilates, boxe. Le moteur de la fréquentation et de la convivialité.

Libre pratique

Pour les autonomes, aux horaires qui leur conviennent, avec des programmes affichés.

Accompagnement

Coaching individuel, prévention du dos, reprise après un arrêt, activité physique adaptée.

Les temps forts de l'année

Septembre
Portes ouvertes de rentrée

Janvier
Programme bonnes résolutions

Printemps
Challenge inter-services

Juin
Séances en extérieur

ANIMER · RÈGLES DE VIE

Le règlement de la salle

Court, clair, affiché à l'entrée et signé à l'inscription. Présentez-le au CSE avant l'ouverture.

Accès

Qui peut venir, à quelles heures, avec quelles formalités préalables.

Santé

Questionnaire de santé, recommandation d'avis médical en cas de doute.

Tenue et hygiène

Chaussures propres, serviette, nettoyage des appareils après usage.

Matériel

Rangement après usage, signalement des défauts, interdiction des usages dangereux.

Réservations

Délai d'annulation, règles en cas d'absences répétées.

Respect

Bienveillance entre pratiquants, quel que soit le niveau, le poste ou le grade.

ANIMER · LANCEMENT

Réussir l'ouverture

Les premières semaines installent les habitudes. Une ouverture bien préparée remplit la salle ; une ouverture discrète la condamne à rester confidentielle.

J-30	**Teaser.** Annonce du projet, photos du chantier, appel à choisir le nom de la salle.
J-15	**Inscriptions.** Ouverture des inscriptions, planning publié, information de tous les salariés.
J0	**Inauguration.** Visite avec la direction, séances de démonstration, présence du coach toute la journée.
S1-S2	**Découverte.** Cours d'essai ouverts à tous, visites guidées par service.
M+1	**Premier bilan.** Fréquentation, retours, ajustements du planning.

05

Piloter

Mesurer, entretenir et faire évoluer la salle année après année.

PILOTER · INDICATEURS

Le tableau de bord de la salle

Le contrôle d'accès et l'outil de réservation fournissent l'essentiel des données. Un court questionnaire annuel complète le tableau.

Indicateur	Fréquence
Inscrits / effectif du site	Mensuelle
Pratiquants réguliers (au moins une visite par semaine)	Mensuelle
Passages par jour et par créneau	Mensuelle
Taux de remplissage des cours	Mensuelle
Répartition par service, âge, genre	Trimestrielle
Satisfaction et effets ressentis	Annuelle
Coût annuel par pratiquant régulier	Annuelle
Incidents et pannes	Continue

Regardez qui ne vient pas. Un service ou une tranche d'âge absente signale souvent un frein précis : horaires, image de la salle, manque d'accompagnement.

PILOTER · ENTRETIEN

Le calendrier d'entretien

Chaque jour	Ménage de la salle et des vestiaires, désinfection des points de contact, rangement du petit matériel.
Chaque semaine	Contrôle visuel des appareils, câbles, sangles et poignées ; vérification de la trousse de secours.
Chaque trimestre	Maintenance préventive par le fournisseur ou le prestataire, remplacement des pièces d'usure.
Chaque année	Révision complète, contrôle du défibrillateur, plan de renouvellement du matériel.

Tenez un registre. Chaque intervention y est notée. Un appareil signalé défectueux est mis hors service jusqu'à sa réparation.

PILOTER · VIGILANCE

Les pièges à éviter

1. **Tout miser sur le matériel.** Sans budget d'encadrement, la salle attire peu au-delà des sportifs confirmés.

2. **Négliger les vestiaires.** Pas de douche, pas de séance à midi.

3. **Choisir un local par défaut.** Un sous-sol sombre et mal ventilé se vide vite.

4. **Sur-équiper dès le départ.** Mieux vaut compléter après six mois d'usage réel.

5. **Réserver la salle à quelques-uns.** L'accès doit être ouvert à tous, c'est aussi une condition de l'exonération.

6. **Oublier l'entretien.** Un appareil en panne pendant des semaines décrédibilise tout le projet.

7. **Ne rien changer.** Un planning figé lasse. Renouvelez l'offre chaque saison.

RÉCAPITULATIF

Le projet en six étapes

Cadrage	Porteur, sponsor, budget cible, association du CSE et du service de santé au travail.
Étude	Questionnaire salariés, choix du lieu, vérifications techniques.
Conception	Plans, zonage, choix du matériel, mode d'exploitation, devis.
Travaux	Aménagement, vestiaires, installation et réception du matériel.
Ouverture	Règlement, inscriptions, communication, inauguration, semaine découverte.
Exploitation	Encadrement, entretien, indicateurs, bilan annuel et évolutions.

Les durées varient selon l'ampleur des travaux. Comptez plusieurs mois entre la décision et l'ouverture lorsqu'un local doit être transformé.

RÉCAPITULATIF

La check-list avant l'ouverture

- [ ] Les besoins ont été recueillis auprès des salariés.
- [ ] Le local a été validé : charge au sol, ventilation, accessibilité.
- [ ] Les vestiaires et douches sont dimensionnés pour le pic de fréquentation.
- [ ] Le matériel est professionnel, conforme et couvert par un contrat de maintenance.
- [ ] L'encadrement est assuré par des éducateurs sportifs diplômés.
- [ ] Les assurances ont été vérifiées.
- [ ] Trousse de secours, défibrillateur et consignes d'urgence sont en place.
- [ ] Le règlement intérieur a été présenté au CSE.
- [ ] Tous les salariés sont informés des conditions d'accès.
- [ ] Le budget d'exploitation est voté pour au moins un an.

SOURCES

Références citées

CADRE SOCIAL ET RÉGLEMENTAIRE

Décret n° 2021-680 du 28 mai 2021 relatif aux avantages liés à la pratique du sport en entreprise.

Urssaf, conditions d'exonération des avantages liés à la pratique sportive (urssaf.fr).

Arrêté du 22 décembre 2025 portant fixation du plafond de la sécurité sociale pour 2026.

Code du sport, article L212-1 (qualification des éducateurs sportifs).

Normes NF EN ISO 20957, équipements d'entraînement fixes.

SANTÉ ET BÉNÉFICES

ANSES, avis relatif aux niveaux d'activité physique et de sédentarité des adultes, 2022.

Organisation mondiale de la santé, lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité, 2020.

Assurance Maladie – Risques professionnels, chiffres de la sinistralité 2025.

Goodwill Management pour le MEDEF et le CNOSF, avec AG2R La Mondiale, 2015.

Ce livre blanc a une vocation informative. Les règles présentées sont à jour à la date de publication (octobre 2026) et ne constituent pas un conseil juridique, fiscal ou technique. Faites valider votre projet par vos conseils, votre assureur et votre service de prévention.

moov'on

On remet vos équipes en mouvement

Moov'On conçoit, équipe et anime des salles de sport d'entreprise, et accompagne les entreprises et les collectivités dans leurs projets de sport, de santé et de bien-être, partout en France.

- Gestion de salle de sport d'entreprise
- Cours de sport en entreprise
- Ateliers bien-être et massage
- Formations santé et prévention
- QVCT : audit et plan d'action

13 ans
d'expérience

3 000+
intervenants

100 %
sur mesure

Parlez-nous de votre projet

On vous répond sous 24 h ouvrées.

moov-on.fr