**Le sport en entreprise, un concept à développer !**

L’activité physique est reconnue comme facteur **d’amélioration de la santé**. Nous avons aujourd’hui tellement de possibilités afin de pouvoir se dépenser. Néanmoins, une partie de la population n’a pas accès ou n’a pas le temps de se déplacer dans un fitness ou un club de sport.

Alors pourquoi ne pas développer **un concept de sport en entreprise** qui permet à cette partie de la population de faire du sport ? De récentes études ont relevés **une augmentation de la productivité, de l’esprit d’équipe et entre autre, diminution des frais de santé.**

La mise en place est réfléchie individuellement au besoin/possibilités de chaque entreprise. Les choix sont nombreux :

Ce qu’il est important de garder en tête c’est qu’un employé sain sera plus productif, motivé et moins souvent absent pour cause médicale.

 **Les Chiffres.**

La mise en place du sport en entreprise peut paraitre compliquée et dissuader de nombreux employeurs. Pourtant si l’on regarde les chiffres ressortis de plusieurs études étrangères, les bénéfices sont innombrables :

* **Réduction de l’absentéisme**

Une étude menée en Grande**-Bretagne(1), l’absentéisme a reculé de 30% à 40%** dans les entreprises ayant mis en place une **politique de santé des salariés** ( le sport en faisant parti) .

**En suède** (2), deux psychologues ont choisi plusieurs organisations d’un même secteur. Le premier groupe gardait les mêmes conditions de travail. Le second groupe travaillait 2.5 heures de moins et pouvait choisir à quoi consacrer ce temps. Le troisième groupe, quant à lui travaillait 2.5 heures de moins qu’il consacrait uniquement au sport.

Au bout d’une année, **dans le groupe 3** la durée ainsi que le **nombre de jours d’arrêt** avaient significativement **diminué.** Dans le groupe 2 il n’y a eu aucun changement tandis qu’ils ont augmentés dans le groupe 1.

Bien entendu ceci est étroitement corrélé avec une diminution **des frais de santé**. Selon le Goodwill Management, on estime une diminution de **308 E à 348 E par an.**

* **Diminution des maladies chroniques sur le long terme**

Il est important de sensibiliser les employés sur **les bénéfices** de l’activité physique concernant **les troubles chroniques** : dépression, fatigue chronique, stress, troubles de la posture etc. Pour appuyer ces dires, une étude a été menée en **2011 auprès de Peugeot-Citroën (3) à Mulhouse** auprès de 75 employés souffrants de problèmes de dos chronique. Un premier groupe de 38 employés témoin gardait les mêmes habitudes, tandis que le second groupe de 37 personnes a bénéficié de **3 séances de 60 minutes** pendant deux mois. Les deux groupes ont aussi reçu des conseils généraux quant à la posture à avoir.

A la fin des deux mois, une **nette amélioration** a été constatée au sein du **second groupe**, notamment au niveau de la posture et de la diminution des douleurs. Le premier groupe témoin a constaté une amélioration peu notable au bout de six mois.

*"L'organisation mondiale de la santé (OMS) insistait sur le rôle de l'employeur en matière de prévention de certaines maladie par l'alimentation et l'exercice physique. De fait la pratique sportive est aujourd'hui considérée par l'ensemble des autorités sanitaires comme un outil de prévention, voire de lutte contre un grand nombre de pathologie"*

* **Autres bienfaits**

L’activité physique aide à développer **l’esprit d’équipe, la compétitivité et l’entre-aide**. Toutes des qualités très appréciables auprès d’un groupe cible. Le bien-être et la bonne humeur est toujours au rendez-vous après une séance de sport.

Enfin, selon le Goodwill Managment, le **retard de l’âge de dépendance** grâce à la pratique d’une activité physique est évalué à **6 ans**. La pratique d’un sport pour les salariés séniors ne peut être qu’un bénéfice.

*En Suisse, l’obligation pour l’employeur de veiller à la santé et au bien-être (physique et psychologique) de ses salariés est incluse dans la loi du travail (5) (6) . De plus, comme nous l’avons vu plus haut, de plus en plus de recherche donnent des résultats positifs sur le rendement général de l’employé. La promotion de l’activité physique en entreprise devient donc un outil non négligeable afin d’augmenter la productivité.*

**Economiquement parlant, cela en vaut-il vraiment la peine ?**

Pour finir, prenons l’exemple du label ‘’ Entreprises en santé ‘’ au Québec. Ce groupe, formé de médecins du sport, nutritionnistes, coachs, fournit des informations aux employeurs afin d’améliorer la santé de leurs salariés. L’un des partenaires, Editionbeauce, a entrepris un diagnostique des ses employés via un questionnaire. Ensuite un programme de remise en forme a été mis en place (heures de travail aménagées afin de faire du sport, distribution de fruits, envoi de documents sur la pratique sportive … ). Le groupe Entreprise en Santé évalue à **500% le retour sur investissement** des programmes globaux d’amélioration de la santé des employés sur 2 à 4 ans.

**La mise en place**

En France, pour le 43% des non pratiquants de sport, **le manque de temps** est invoqué. Comme précité, tout le monde n’a pas accès à une salle de sport et le trajet peut prendre un certain temps. **Les horaires inhabituels** (travail de nuits, horaires changeants entre autres ) peuvent aussi s’ajouter au problème.

Les solutions doivent être discutées **et réfléchies avec l’employeur et individualisées** à chaque entreprise. Parmi les possibilités nous pouvons citer l’aménagement des heures de travail. Certains créneaux peuvent être libérés afin que les employés puissent se dédier à la pratique sportive. Il est aussi possible de réfléchir à l’aménagement d’horaires flexibles. Un coach peut être présent par exemple de midi à 14h et les employés viennent à leur guise. Le deal idéal peut aussi être la création de groupe d’entreprise qui s’entrainent ensemble après le travail et l’employeur paie une partie du cours.

Bien entendu ce ne sont que des exemples.

**En conclusion**, le concept de sport en entreprise est un model ou tous les partis sont gagnants. Les employés sont plus productif, plus rarement absent, la bonne ambiance général et l’esprit d’équipe sont de mise. N’oublions pas qu’un employeur qui prend soin de ses employés et qui propose des politiques visant à améliorer leur qualité de vie, gagnera une belle image.

Ce concept me motive énormément car je vois moi-même les bienfaits en travaillant avec des clients banquiers, infirmiers, journalistes etc. Au bout de quelques semaines seulement, ils parlent d’être plus en forme, plus motivé à aller travailler, de meilleur humeur, diminution des douleurs liées au travail.

Je reste avec grand plaisir à votre disposition pour discuter d’un futur projet dans ce sens.

Lorie Nicolas,

Sport Emphasis

1950 SIon

079 105 05 44

Prepa.physique@hotmail.com

1. Pricewaterhouse Coopers (2008), Building the Case for Wellness
2. Thiele Schwarz (von) U. et Hasson H.(2011), “Employee Self-rated Productivity and Objective Organizational Production Levels: Effects of Worksite Health Interventions Involving Reduced Work Hours and Physical Exercise”, Journal of Occupational & Environmental Medicine, vol. 53, n° 8, p. 838-844¨
3. Nassif H. et al.(2011), “Evaluation of a Randomised Controlled Trial in the Management of Chronic Lower Back Pain in a French Automotive Industry : An Observational Study”, Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, vol. 92, décembre, p. 1927-1936.
4. Résultats de la 5ème édition du baromètre de la santé de la FFEPGV – Fédération Francaise d’éducation physique et de gymnastique volontaire.
5. Loi sur le travail article 6
6. Code des obligations article 328 alinéa 2 CO
7. [www.groupeentreprisesensante.com/fr/](http://www.groupeentreprisesensante.com/fr/)

Articles à lire :

* [*http://archives.strategie.gouv.fr/cas/en/system/files/2012-10-30-sport-entreprise-na\_298.pdf*](http://archives.strategie.gouv.fr/cas/en/system/files/2012-10-30-sport-entreprise-na_298.pdf)
* *http://www.goodwill-management.com/fr/realisations/mesure-de-l-impact-du-sport-en-entreprise-cnosf-medef-ag2r*