GUIDE D'ACTIVATION

Culture active en milieu professionnel

Bénéfices, cadre légal et clés pratiques pour faire bouger votre organisation.



AZUR SPORT SANTÉ

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur

La vie bouge, suivons le rythme



INTRODUCTION

Des premiers Jeux Olympiques antiques de Grèce, aux prochains jeux de Paris en 2024, l'histoire nous rappelle la présence constante du sport et de la pratique physique au sein de nos sociétés.

En 2020, 65% des Français de 15 ans et plus ont pratiqué au moins une activité physique et sportive. Pourtant, dans le même temps, les comportements sédentaires n'ont cessé de progresser : la proportion d'adultes en France passant 3 heures ou plus par jour sur les écrans était de 53,2% en 2006 et atteint 80,1% en 2016.



Nous passons, en moyenne, 7h par jour au travail, avec une moyenne hebdomadaire pour l'ensemble des actifs de 37,4 heures pour tous les temps de travail confondus.
Une grande partie de la population française consacre ainsi une majorité de sa journée à son activité professionnelle.

37,4h /semaine
au travail, souvent en position assise



La généralisation du télétravail liée à la crise de la covid a mis en lumière la question de la conciliation entre temps personnel et temps de travail.

Depuis plusieurs années déjà, la dynamique du sport en entreprise se développe dans notre pays.

LA MAJORITÉ DES EMPLOYEURS ET DES SALARIÉS SONT CONVAINCUS DES BIENFAITS DES APS* AU SEIN DE LEURS STRUCTURES.

Les études sur le sujet démontrent les bienfaits d'une pratique sportive sur l'absentéisme, la diminution du stress au travail, la prévention des Troubles MusculoSquelettiques - TMS -, la cohésion des équipes, ou encore la productivité. Pour autant, seuls 20% des salariés disposent actuellement d'une offre sportive au sein de leur entreprise.

*APS = Activité Physique et Sportive

SOMMAIRE

Azur Sport Santé veille à fournir des données fiables, mais sans garantie d'exhaustivité.
L'usage ou l'absence d'informations contenues dans ce guide ne peut engager sa responsabilité.

01

Constats et recommandations

Chiffres clés et enjeux p.5
Définitions p.10
Recommandations p.12

02

Les bénéfices

Bénéfices pour le salarié p.19
Bénéfices pour l'entreprise p.24
Freins et leviers p.26-27

03

Les solutions

Privilégier une approche globale p.28
Solutions sur mesure p.33

04

Passer à l'action

Lieux de pratique possibles p.35
Bien choisir son encadrant p.36

05

Cadre législatif

Responsabilité et assurance p.37
Loi et financement de l'AP p.38

06

OUTILS p.40

07

FAQ p.43



CHIFFRES ET ENJEUX

La sédentarité et l'inactivité physique sont des déterminants de santé majeurs.

Aujourd'hui, l'OMS* reconnait :

- la sédentarité comme la 4ème cause de mortalité évitable non transmissible.
- l'inactivité physique comme facteur de risque majeur, accroît de 20 à 30 % le risque de décès comparativement aux personnes actives.

"*Les comportements sédentaires prolongés représentent un risque majeur en matière de santé et de sécurité au travail*"

Selon l'Agence Européenne pour la Santé et la Sécurité au Travail



Heures en position assise



Minutes d'AP par jour	<4	4-6	6-8	>8
>60	Faible	Faible	Faible	Faible
30-60	Faible	Faible à moyen	Faible à moyen	Faible à moyen
5-29	Faible à moyen	Moyen	Moyen	Moyen
<5	Moyen	Moyen à élevé	Moyen à élevé	Élevé

Légende

- Risque équivalent à la référence
- Risque majoré de 1 à 15%
- Risque majoré de 15 à 30%
- Risque majoré de 30 à 45%
- Risque majoré de 45% et plus

Source : Ekelund, 2019 PA / SB and premature mortality

*OMS = Organisation Mondiale de la Santé

L'activité physique en entreprise n'est pas une affaire réservée aux multinationales !

En 2019, 4,1 millions d'entreprises sont recensées en France.

Les 276 Grandes Entreprises (GE) recensées emploient 3,6 millions de collaborateurs en Equivalent Temps Plein (ETP) tandis que les 5 861 Entreprises de Taille Intermédiaire (ETI) emploient 3, 2 millions de collaborateurs et que les 152 826 Petites et Moyennes Entreprises (PME hors MIC) emploient 3, 9 millions de collaborateurs.

Le tissu économique français se compose majoritairement de microentreprises - MIC (96, 1%), c'est à dire d'entreprises occupant « moins de 10 personnes et qui ont un chiffre d'affaires annuel ou un total de bilan n'excédant pas 2 millions d'euros » d'après la définition de l'INSEE.

Source : https://www.insee.fr/fr/metadonnees/definition/c1079. Les MIC emploient plus de 2,5 millions de personnes.

La mise en place, qu'elle prenne la forme d'APS* dans des emplois sédentaires ou la mise en place de temps d'échauffements/étirements dans les emplois physiques, concerne tous les étages, formats et structures du monde professionnel français.



COÛT DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE EN FRANCE

Elle est estimée à 140* milliards d'euros par an.



Si 83 % des salariés français déclarent souhaiter pratiquer une Activité Physique et Sportive (APS) à l'occasion de leur journée de travail, moins d'une entreprise sur cinq (18 %) propose aujourd'hui des APS à ses collaborateurs.

Source : AFNOR SPEC S52-416, octobre 2021

Source : France Stratégie
140* : Ce chiffre inclue les dépenses pour le système de santé (1,8 milliards), mais surtout les coûts intangibles liés à la perte de bien-être, coût que la société serait prête à payée pour éviter les décès prématurés liés à l'inactivité physique....

LA 1ERE CAUSE DE MALADIE PROFESSIONNELLE : LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)



En 2019, 88 % des maladies professionnelles déclarées concernaient des TMS.

Délétères à la fois pour les salariés et l'entreprise, les TMS se manifestent par des tendinites, des syndromes du canal carpien, des lombalgies ou encore d'autres types de pathologie.

LES BÉNÉFICES

d'une APS en milieu professionnel sont pourtant nombreux :

- **Amélioration de la qualité de vie au travail** et du bien-être du collaborateur
- **Augmentation** de la productivité et **de la rentabilité** de l'entreprise
- **Renforcement de la cohésion** et de l'inclusion au sein des équipes



Diminution des absences pour maladies et du turnover

Réduction des dépenses de santé





Source : MEDEF, CNOSF, Ministère des sports, Union Sport & Cycle, Rapport étude « sport en entreprise », 2017

DÉFINITIONS



1

Sédentarité

La sédentarité ou « comportement sédentaire » est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée (1,6 MET) : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée (lire, écrire, converser par téléphone, etc.)

Source : ANSES 2016.

2

Activité physique adaptée (APA)

La dispensation d'une activité physique adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte. Les techniques mobilisées relèvent d'activités physiques et sportives et se distinguent des actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences.

Source : décret 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'APA prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD.





3

Inactivité physique

Un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé de 30 minutes d'AP d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine ou de 25 minutes d'AP intensité élevée au moins 3 jours par semaine pour les adultes.

Source : ANSES 2016.

4

Activités Physiques ou Sportives (APS)

Toutes les pratiques, qu'elles soient sportives, compétitives, de loisirs, extrêmes, libres, au cours desquelles le corps est utilisé, mis en jeu et ceci quelle que soit la valeur (physiologique, psychologique, sociologique) que le pratiquant lui prête.

Référence : Instruction n°94-049 JS.





5

AP en milieu professionnel

Ensemble des moyens et des actions mis en œuvre par l'employeur qui concourent à la promotion de la pratique volontaire des activités physiques et sportives pour les travailleurs à des fins de maintien et d'amélioration de la santé globale dans l'environnement de travail.

Norme AFNOR-SEC S52-416



RECOMMANDATIONS DE L'OMS

En savoir +

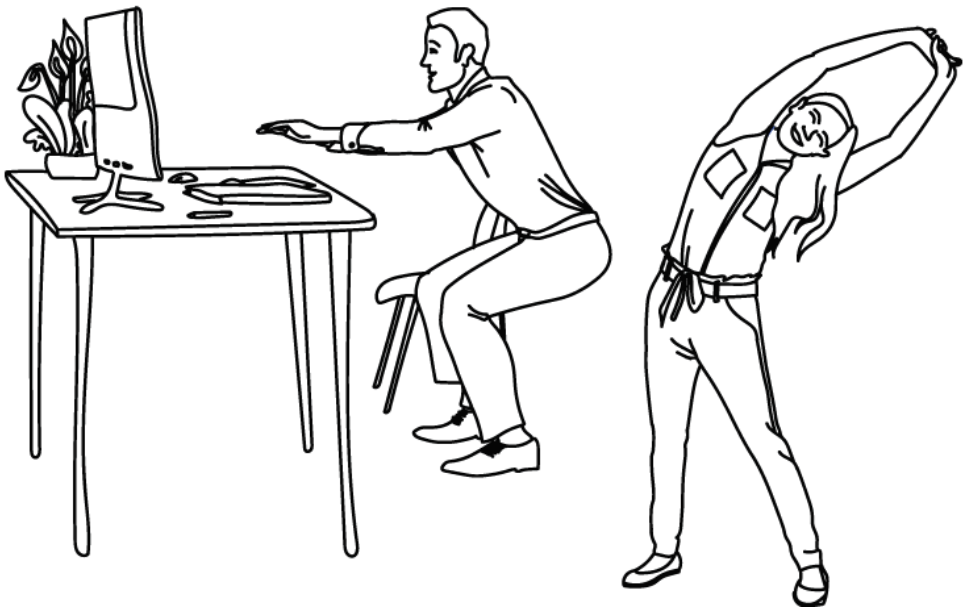
ÊTRE ACTIF

Pratiquer au moins 30min d'activité physique dynamique, 5 fois par semaine (ou 3 x 25min plus intenses)
Et idéalement, ajouter du renforcement musculaire 2x / semaine.

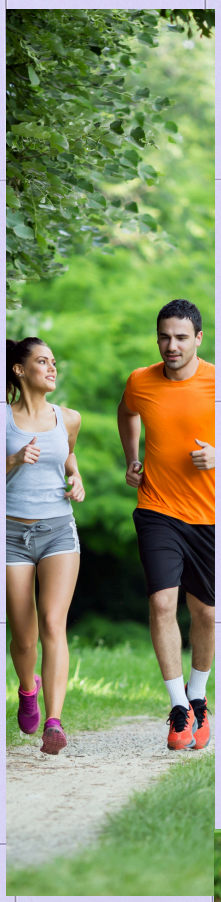
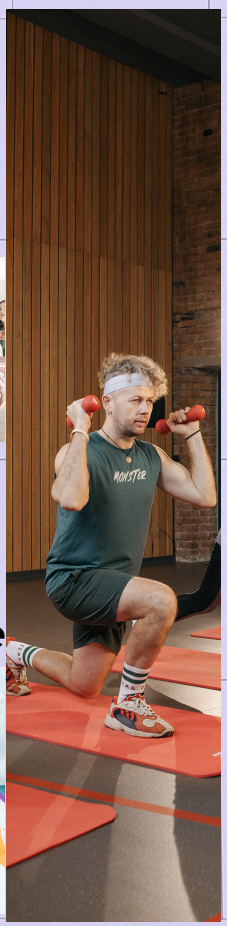
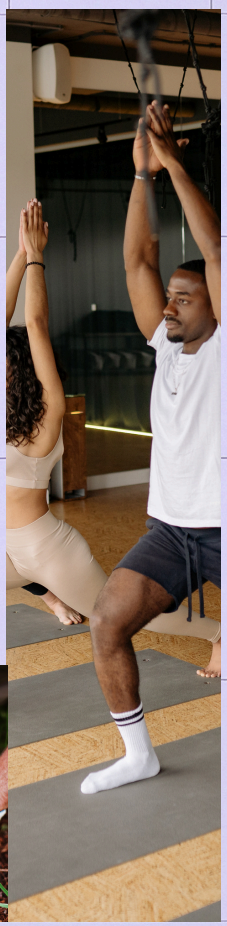
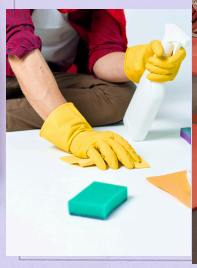


ET LUTTER CONTRE LA SEDENTARITÉ

Ne pas rester assis plus de 7h/ jour.
Ne pas rester assis trop longtemps de manière continue et prolongée : marcher toutes les 2h



EX: PLANNING D'AP

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	Renfo muscu	Balade active entre collègues		 TOUS LES JEUDIS JE VAIS AU TRAVAIL À VÉLO	Yoga	
Danse 		Balade active entre collègues				 Nage et plage en famille
		Balade active entre collègues				
Ménage 		Balade active entre collègues		JARDIN 		 Randonnée entre amis
		Balade active entre collègues	Course à pied			

ENJEUX DE QVT* POUR LES SALARIES

EFFETS DE LA PANDÉMIE

La pandémie a ralenti la pratique et parfois le développement de l'offre d'APS dans le milieu professionnel. Plus préoccupant, elle a accentué le risque de subir les conséquences d'une sédentarité qui pourrait se pérenniser avec le développement du télétravail. Elle a également changé de paradigme, puisqu'aujourd'hui, au delà de la pratique sportive, les personnes recherchent le bien être au travail.





INÉGALITÉS SOCIALES

Ce sont en premier lieu les sportifs, habitués à pratiquer un sport qui profitent de l'offre proposée par leur entreprise. Cette situation tend à accentuer les inégalités sociales préexistantes. Un chiffre le démontre :



18%, C'EST LE TAUX D'ENTREPRISES QUI PROPOSERAIENT UNE OFFRE SPORTIVE À SES COLLABORATEURS

La marge de progression est conséquente. L'émergence d'acteurs nouveaux sur le marché tend à favoriser le déploiement de l'APS en milieu professionnel, mais à condition de simplifier la mise en place de la pratique et de partir du besoin et des capacités des salariés.

QVT* = Qualité de vie au travail

"AUJOURD'HUI, AU DELÀ DE LA PRATIQUE SPORTIVE, LES SALARIÉS RECHERCHENT LE BIEN ÊTRE AU TRAVAIL."





80% DES SALARIÉS SE DISENT INTÉRESSÉS PAR LES AVANTAGES ET LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE MAIS SEULS 20% PRATIQUENT RÉELLEMENT UNE APS.

La problématique est donc de savoir comment amener les publics les plus éloignés de la pratique, dont beaucoup sont sensibles aux bienfaits des APS, à une pratique régulière ?

Montrer l'exemple

Il convient également d'avoir conscience des disparités : d'une part, entre le tertiaire et l'industrie, mais aussi entre les TPE/PME et les grandes entreprises. Ces dernières ont en effet de plus grandes infrastructures et donc un avantage non négligeable pour proposer un espace avec une salle de sport par exemple.

LES SOCIÉTÉS DE PLUS DE 50 SALARIÉS REPRÉSENTENT MOINS D'1% DU PARC DES ENTREPRISES EN FRANCE

La réussite de la mise en place d'APS en milieu professionnel repose ainsi aussi sur l'adhésion et l'implication de la direction, y compris des managers. Sans cette adhésion et participation des instances de gouvernance, les chances de voir les salariés participer aux activités sont faibles.

Communiquer, adapter

Les collaborateurs ont aussi besoin d'être guidés, voire impliqués et d'avoir un programme partant de leurs besoins. L'adhésion passe également par la communication qui est un élément clé de l'adhésion des collaborateurs.

LE DIALOGUE SOCIAL DOIT ÊTRE OPTIMAL POUR LA MISE EN PLACE D'UNE APS DANS L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL, NOTAMMENT AU NIVEAU DE L'AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE ET DU TEMPS DE TRAVAIL, CE QUI PERMET AINSI D'AVOIR LE CONSENTEMENT TACITE DES SALARIÉS.

Source : Le développement des activités physiques en milieu professionnel, une valeur ajoutée

La sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique, à défaut de miser sur la recherche d'une performance physique, semble également être un levier idéal pour pouvoir embarquer un collectif vers un objectif commun : celui du bien-être du salarié.



"LE DIALOGUE SOCIAL DOIT ÊTRE OPTIMAL POUR LA MISE EN PLACE D'UNE APS DANS L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL ."



BÉNÉFICES POUR LE SALARIÉ

PLUS DE

- LIEN SOCIAL
- SOUFFLE
- CONCENTRATION
- QUALITÉ DE VIE
- BONNE HUMEUR
- SOMMEIL QUALITATIF
- ETC...

MOINS DE RISQUES DE

- TMS, STRESS
- DIABÈTE, CANCERS
- MALADIES CARDIOVASCULAIRES
- HYPERTENSION
- OSTÉOPOROSE
- PERTE D'AUTONOMIE
- ARRÊTS MALADIE
- DÉPENSES DE SANTÉ
- ...ETC



ENJEUX DE PERFORMANCE POUR L'ENTREPRISE

Les valeurs du sport

Les valeurs du sport s'entremêlent avec celles de l'entreprise. Parmi elles, le dépassement de soi, un collectif soudé, la détermination et la passion.

Lorsqu'un dirigeant fait entrer la pratique sportive dans l'environnement professionnel, ceci s'avère être au service de ses collaborateurs : source de cohésion et de bien être sont au rendez-vous !



Si la pratique d'une activité physique a des répercussions sur les performances de l'entreprise, il faut souligner son impact direct sur la santé. Or, en moyenne, nous sommes assis 7h/24h dans une journée de travail ; en sachant que nous passons 12% de notre vie au bureau, cela équivaut à 9 années de vie.

(Harmonie Mutuelle, 2017)



9 années

en position assise



Les économies du sport

Ce chiffre doit nous questionner, une nouvelle fois, sur les perspectives d'amélioration à mettre en place pour optimiser ce temps professionnel. L'étude réalisée, en 2015, par le MEDEF, le CNOSF et AG2R la Mondiale montrent une économie en dépenses de santé de 308€ à 348€ par salarié pour une pratique régulière d'une APS sur une année.

Au-delà des bénéfices des APS sur la santé et le bien-être, l'impact sur les performances de l'entreprise est tout aussi notable.

L'étude d'Harris Interactive montre que le besoin de se sentir en bonne santé arrive en tête des motivations des Français (53%) pour pratiquer une APS.

ÊTRE EN BONNE SANTÉ ENTRAINE UNE BAISSE NOTABLE DE L'ABSENTÉISME, LEQUEL COUTE 60 MILLIARDS D'EUROS CHAQUE ANNÉE ET REPRÉSENTE 17,2 JOURS D'ABSENCE PAR SALARIÉ.

Source : MEDEF, CNOSF, Ministère des sports, Union Sport & Cycle, Rapport étude « sport en entreprise », 2017

Réduire l'absentéisme

L'ÉTUDE DU MEDEF MET EN ÉVIDENCE QU'UNE PRATIQUE FAIBLE À MODÉRÉE D'UNE APS RÉDUIT L'ABSENTÉISME DE 5,6%.

L'APS s'avère donc être, entre autres, un formidable moyen de lutte contre l'absentéisme en entreprise.

Il n'est évidemment pas le seul avantage observé, mais permet de donner aux entreprises un argument convaincant pour se lancer dans la construction d'une offre sportive auprès de leurs collaborateurs.

Productivité croissante

UNE PERSONNE SÉDENTAIRE QUI PRATIQUE UNE APS ACCROÎT SA PRODUCTIVITÉ DE 6% À 9%

Le constat est sensiblement le même lorsqu'une personne est encouragée par son entreprise à pratiquer une APS. Donc, d'un point de vue économique, l'entreprise a tout à gagner financièrement à proposer à ses collaborateurs de pratiquer une activité sportive.



Source : MEDEF, CNOSF, Ministère des sports, Union Sport & Cycle, Rapport étude « sport en entreprise », 2017

Baisse du turnover

A cela, s'ajoute également une baisse significative du turnover de 3,2%. Les départs en cours de projets se raréfiant, avec une meilleure ambiance d'équipe. Car, si la motivation des collaborateurs et leur implication dans un projet sont les clés de la réussite, le manque d'implication peut, à l'inverse, avoir des conséquences économiques importantes sur l'entreprise. Là encore, l'étude IBET, menée par le groupe Apicil le montre bien :

UN COLLABORATEUR DÉMOTIVÉ COÛTE 14 310€ À SON EMPLOYEUR, 63% DE CETTE SOMME, SOIT 9010€, PROVENANT D'UN COÛT MODULABLE SI LA SANTÉ ET LA QVT SONT PRISES EN COMPTE.



BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

PLUS DE

- BIEN ÊTRE
- PRODUCTIVITÉ
- ATTRACTIVITÉ POUR L'ENTREPRISE
- RETOUR SUR INVESTISSEMENT
- COHÉSION SOCIALE
- IDENTITÉ DE MARQUE

MOINS DE RISQUES DE

- D'ABSENTÉISME
- DE TURNOVER
- D'ACCIDENTS DU TRAVAIL
- DE DÉPENSES DE SANTÉ



UN MILIEU PROFESSIONNEL EN FORME



La productivité d'un collaborateur actif (qui pratique au moins une activité physique dans la semaine) est supérieure (+12%) à celle d'un salarié inactif (Santé Canada, 2012).

- 6% à -32% d'absentéisme (OMS)
- 40% d'accidents du travail (guide ONAPS)
- 25% de turnover (Pricewaterhouse Coopers 2008)

Chaque euro investi génère un retour sur investissement de 2,5 à 4,8€ grâce aux économies sur les coûts liés à l'absentéisme (Kreis et Bödeker 1996).



Une étude Néerlandaise (Proper et al. 2004) a montré qu'un programme d'incitation à la pratique d'une activité physique couplé à un meilleur mode d'alimentation sur le lieu de travail favorise la baisse du nombre d'arrêts maladie pour une économie annuelle nette de 325€ par participant pour les entreprises.

LES FREINS

Entre 10 et 15% des collaborateurs pratiquent une activité physique régulière en milieu professionnel. Un chiffre qui atteint les 25% si l'entreprise propose une salle de remise en forme (Pierre J. 2015).

Il reste donc des freins importants à lever :



POUR LES DIRIGEANTS

- Locaux non adaptés
- Complexité juridique
- Absence de ressources humaines
- Contexte économique ou social

POUR LES SALARIÉS

- Le type d'activité ne correspond pas à leurs envies
- Le manque de temps
- La pratique du sport relève de la vie privée
- La distance avec le lieu de travail
- La confiance en soi
- Le manque de motivation

Source : Première édition du baromètre Vitalité, Sport & Entreprise par Generali et OpinionWay Etude union & cycle 2017

LES LEVIERS



Une grande majorité des dirigeants et des collaborateurs considère que l'entreprise a un rôle important à jouer dans la santé et le bien être des salariés et qu'elle est légitime à proposer des actions concrètes en matière d'activité physique et de lutte contre la sédentarité.

Voici les facteurs déclencheurs de changement :

POUR LES DIRIGEANTS

- Incitation financière
- Demande des salariés
- Législation favorable à l'activité physique
- Accompagnement externe
- Volontée réelle

POUR LES SALARIÉS

- Réduction globale du coût de pratique de l'activité physique (transports, tarifs..)
- Optimisation du temps (pratique sur place)
- Cohésion sociale

La sensibilisation des dirigeants pour tous types d'organisations professionnelles est essentielle. Rappelons que tout ce qui contribue à l'amélioration de la santé et du bien-être des salariés représente une valeur ajoutée quantitative et qualitative.

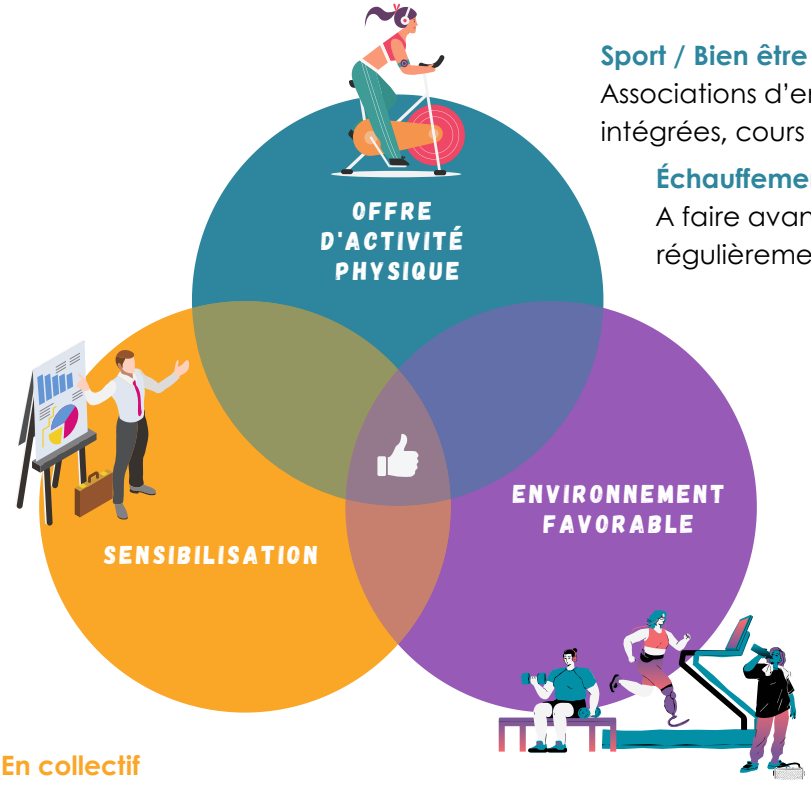
06 DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

Bonnes pratiques :
Exemple du Conseil Départemental des alpes maritimes qui a mis à la disposition de ses agents du sport santé hors temps de travail à des tarifs préférentiels (2€ le cours).

Source : Première édition du baromètre Vitalité, Sport & Entreprise par Generali et OpinionWay Etude union & cycle 2017

PRIVILEGIEZ UNE APPROCHE GLOBALE

Ce guide se concentre particulièrement sur l'offre d'activité physique, mais idéalement, il est recommandé d'apporter une réponse complète aux besoins et problématiques qui peuvent être identifiés via un diagnostic préalable (questionnaire auprès des collaborateurs). Une approche de co-construction avec les collaborateurs favorise la mise en œuvre des actions.



Sport / Bien être
Associations d'entreprises, salles de sport intégrées, cours réguliers avec un coach….

Échauffements, étirements
A faire avant la prise de poste ou régulièrement

En collectif
Conférences, ateliers, formations, diffusion d'informations

En individuel
Diagnostic personnalisé, coach virtuel, conseil du service Santé au travail…

Communication de l'entreprise
Sur l'offre interne et externe de proximité, affiches incitatives…

Aménagements & organisation du travail
Douches et vestiaires, garage à vélos sécurisé, aménagement escaliers, flexibilité des horaires

Participation financière
Entreprise et/ou CE à participer à la prise en charge de l'AP, cotisation sportives, indemnité km vélo

Lutte contre la sédentarité
Postes de travail adaptés, déplacements internes, pauses actives



LES CLÉS DE LA RÉUSSITE D'UN PROJET SPORT SANTÉ EN MILIEU PROFESSIONNEL

L'ONAPS préconise de suivre les étapes suivantes :

EN AMONT → **PENDANT** → **PENDANT et après**

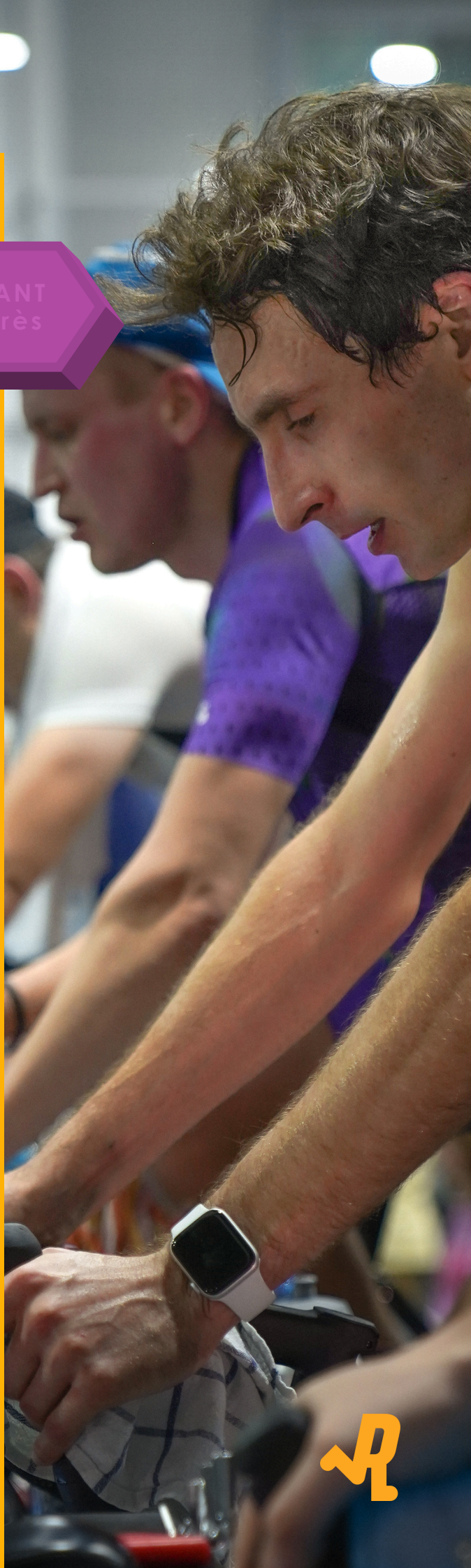
EN AMONT | PENDANT | PENDANT et après

- Obtenir le soutien et l'**implication de la direction**
- Créer un **comité de pilotage** pluridisciplinaire
- Bien **expliquer les enjeux** de la pratique d'AP et de lutte contre la sédentarité
- **Recueillir les attentes** et besoins des salariés



EN AMONT | **PENDANT** | PENDANT et après

- Prévoir **des programmes d'actions structurés** et cohérents
- Prévoir **des programmes complets**
- **Diversifier** au maximum **l'offre** proposée aux salariés
- Trouver les **modalités d'actions** les plus **adaptées** à la situation de l'entreprise et aux souhaits des salariés
- Laisser le **libre-choix** de participation



EN AMONT

PENDANT

PENDANT et après

- Trouver le **modèle économique** permettant de pérenniser les actions
- **Communiquer** au maximum auprès des salariés sur les actions
- Communiquer sur les bonnes pratiques et les **réussites** d'entreprise

Impliquer votre médecin du travail dans votre projet sport santé en milieu professionnel pour un meilleur suivi de l'état de santé de vos salariés.



Source : Galissi V, Praznoczy C, dir. La promotion et la mise en oeuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel. Clermont-Ferrand : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, juin 2017, 50 pages

SOLUTIONS SUR MESURE

Prêt(e) à créer votre propre routine ?

En fonction des problématiques de chaque entreprise (qui peuvent être cumulatives), il existe des réponses et des solutions adaptées qui favoriseront une meilleure santé des salariés.

ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Vos employés sont physiquement insuffisamment actifs ?

- Des programmes d'activité physique ayant pour objectif d'augmenter le niveau d'AP des salariés
- Incitation financière pour la pratique de l'activité physique
- ...etc

Vos locaux et l'activité de vos salariés favorisent la sédentarité ?

- Des aménagements de l'environnement de travail pour inciter les salariés à adopter des comportements pour lutter contre la sédentarité (imprimante éloignée)
- Incitation à faire des pauses actives et prendre les escaliers
- ...etc.

Votre activité génère des TMS ?

- Des programmes d'échauffement avant la prise de poste et/ou des étirements réguliers et/ou en fin de journée de travail afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les troubles associés (fatigue, douleurs, chutes)
- ...etc.

Source : Galissi V, Praznoczy C, dir. La promotion et la mise en oeuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel. Clermont-Ferrand : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, juin 2017, 50 pages

PASSER À L'ACTION POUR METTRE EN PLACE UNE OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU PROFESSIONNEL PENSEZ À :



01. **CONSIDÉRER LES ASPECTS LOGISTIQUES**



02. **IDENTIFIER LES RESSOURCES DONT VOUS DISPOSEZ**

LIEUX DE PRATIQUE POSSIBLES

OBLIGATIONS OU PRÉCAUTIONS ASSOCIÉES

A SAVOIR :
Le recensement des équipements et aménagements sportifs est

OBLIGATOIRE

Code du sport, article L.312-2

DANS UNE SALLE DE SPORT

- Les salles de sport assurent tout ce qui concerne la sécurité et la réglementation
- Modalités de pratique prédéfinies
- Possibilité de tarifs préférentiels avec le CE

DANS UNE SALLE DE L'ENTREPRISE

- Respecter les règlementations d'espace : 2,8m de hauteur sous plafond minimum et 4m2 par participant
- Règles de sécurité : avoir une trousse de secours, l'affichage des numéros de secours et un moyen de communication pour prévenir les secours

EN EXTÉRIEUR

- Déclarer l'activité à l'entité responsable : la mairie
- Règles de sécurité : avoir une trousse de secours et les moyens de prévenir les secours

Chaque option a des avantages et inconvénients. Le principal est de répondre aux besoins des salariés (ex : une salle de sport aura l'avantage d'avoir des douches et vestiaires tandis qu'une pratique sur le lieu de l'entreprise permettra d'économiser le temps de déplacement.

Vous êtes une PME ou TPE ? Une solution intéressante est de mutualiser les moyens avec d'autres entreprises à proximité. Dans tous les cas, pour mettre en place une solution d'AP, la motivation du dirigeant est déterminante !



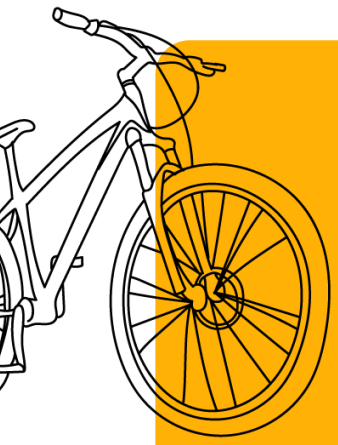
BIEN CHOISIR SON ENCADRANT

Ce qu'il faut savoir : pour encadrer une activité physique contre rémunération, la détention d'une carte professionnelle à jour est obligatoire (différents diplômes permettent son obtention) ainsi qu'une responsabilité civile professionnelle. Demandez à l'encadrant :

- ☑ **CARTE PROFESSIONNELLE**
- ☑ **ATTESTATION DE RESPONSABILITÉ CIVILE PROFESSIONNELLE**

Selon l'activité que vous souhaitez mettre en oeuvre, vous pouvez cibler un coach spécialisé dans un domaine (pilates, cardio, course à pied, etc.) ou préférer un coach complet qui pourra mettre en place des pratiques mobilisant les capacités physiques essentielles.





RESSOURCES :

Garantie d'hygiène : code du sport, article L.322-2 et R.322-7
Encadrant contre rémunération, diplôme reconnu : code du sport, article L.212-1
Les diplômes délivrés par des fédérations sportives ne peuvent pas faire l'objet d'encadrement contre rémunération.

RESPONSABILITÉ ET ASSURANCE

LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE EN ENTREPRISE EST RÉGIE PAR LE CODE DU SPORT MAIS ÉGALEMENT PAR LE CODE DU TRAVAIL.

En cas d'accident, il est important de définir : Qui est l'organisateur de l'activité ? Le statut d'organisateur a une importance vis-à-vis de l'obligation de sécurité en cas d'accident. Pour l'organisateur, l'obligation de sécurité consiste à prendre toutes les mesures de prudence nécéssaires pour garantir le bon déroulement de l'activité sportive. Le plus simple est que l'activité soit organisée par l'encadrant en AP ou l'association sportive de l'entreprise, ainsi c'est eux qui seront tenus responsables. Pour une couverture maximale, assurez-vous de réunir les éléments suivants :

OBLIGATION DU COACH

- Il doit faire une déclaration (déclaration du prestataire) concernant les conditions de pratique (l'espace, l'aération, l'effectif, etc.)
- Il doit avoir une responsabilité civile professionnelle qui couvre les participants

ASSURANCE DU LIEU

- Appeler votre assurance pour ajouter une clause et assurer l'espace de l'activité
- Dépendant de l'activité proposée et du risque de blessures, cette assurance ne devrait pas coûter cher

ASSURANCE POUR LA PRATIQUE

- Les participants sont couverts par leur assurance civile ainsi que celle du coach.
- L'adhésion à une structure (fédération, club) incluant une assurance spécifique n'est obligatoire que dans certains cas. (En compétition, en club).

Astuce : privilégier une licence multisport (exemple : FFSE)

CERTIFICAT MÉDICAL

L'entreprise a un rôle important dans l'éducation à la santé de ses salariés. Dans le cadre de la mise en place d'un dispositif d'activité physique au travail, il est important d'être capable de soutenir et d'informer les salariés dans les démarches à suivre. Il est notamment fortement conseillé (et même obligatoire si l'activité est pratiquée en compétition) aux salariés de présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de l'activité physique (selon le type d'activité). cf. articles L.231-2 à 4 du code la santé publique.

CADRE LÉGISLATIF

RESPONSABILITÉ SOCIÉTALE DES ENTREPRISES (RSE) :
Ensemble des pratiques permettant de respecter les principes (social, environnemental et économique) du développement durable. Selon les entreprises, ces points pourraient faciliter/favoriser la mise en place des actions d'activité physique :

- Offres d'AP via le CE, trajets en vélos remboursés, etc.
- Créer des programmes de prévention santé et de bien-être au travail
- Prendre soin de l'ergonomie des salariés au travail

LE CODE DU TRAVAIL (Articles : L. 4121-1, L. 4141-1)
Recommande de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs grâce à différentes actions (prévention, sensibilisation), sans forcément se référer à la mise en place d'actions d'AP.

COMMENT FINANCER UNE ACTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

POSSIBILITÉ DE NÉGOCIER SON CONTRAT DE COMPLÉMENTARITÉ SANTÉ (MUTUELLE)
Les organismes de complémentaire santé sont susceptibles de financer la mise en place des programmes d'AP ainsi que d'autres initiatives favorables à une meilleure santé des salariés. Une meilleure santé de leurs adhérents apporterait des bénéfices financiers non négligeables. De plus, leur raison d'être leur donne la légitimité à prendre en charge ce type d'action.

S'APPUYER SUR LE COMITÉ SOCIAL ET ÉCONOMIQUE (CSE)
Le CSE a pour objectif de développer ou créer des activités sociales et culturelles incluant les activités sportives.
Il peut décider de contribuer au financement de ces activités pour favoriser leur développement. Par exemple, mettre à disposition une salle de sport, proposer des activités de groupe ou obtenir des tarifs avantageux dans des clubs de sport… (article L 2312-12 du code du travail et article L 121-7 du code du sport).

BÉNÉFICIER D'UNE EXONÉRATION FISCALE
L'activité physique offerte aux salariés (mise à disposition d'une salle de sport, d'un éducateur sportif...) n'est pas considérée comme un avantage en nature et, est donc exonérée des 54% de charges associées (circulaire du 12 déc 2019 "accorder aux employeurs le droit de mettre à disposition de leurs salariés des espaces ou équipements visant à favoriser la pratique sportive en entreprise".)



CADRE LÉGISLATIF ET MÉDECINE DU TRAVAIL

APS EN MILIEU PROFESSIONNEL

Élargissement des missions du médecin du travail avec la loi de modernisation de la santé au travail du 2 août 2021 : renforcer la prévention santé au travail. (Source : document activité physique et sportive, un levier en faveur de la santé au travail).

Loi n°2021-1018 du 2 août 2021 – renforcer la prévention en santé au travail. Cette loi, par l'article 32, ouvre le droit aux médecins du travail de prescrire l'APS.

Décret n°2021-680 du 28 mai 2021 relatif aux avantages liés à la pratique du sport en entreprise : inciter au financement par les entreprises à la pratique sportive des salariés en échange d'une exonération des cotisations sociales au profit des employeurs.

Loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France



OUTILS

1

Tests et questionnaires

- Le niveau d'activité physique et de sédentarité : Ricci et Gagnon (adapté Laureyns et Sens)
- Le questionnaire d'aptitude à l'activité physique : 2021 Q-AAP+
- L'échelle d'évaluation de la motivation au changement : Prochaska – DiClemente (adapté par Laureyns)

2

Ressources

- Observatoire MNT_Sport Santé
- Guide juridique
- Formulaire de prescription d'APA
- Feuille de route 2021-2024_AP en milieu pro
- AFNOR Spec S52-416

3

Bibliographie

- SN_Sport sante
- SFSP_Promo de la santé
- OMS_Prévention des maladies
- HAS_Guide AP
- Le développement des activités physiques en milieu professionnel, une valeur ajoutée



FAQ

Voici les FAQ issues du **guide à l'usage des employeurs** édité par le Ministère chargé des sports

Tableau récapitulatif thème 1 compétence d'organisation des APS en milieu professionnel		
Est-ce que je dois obligatoirement confier au CSE l'organisation d'activités physiques et sportives?	Dans les entreprises d'au moins 50 salariés disposant d'un CSE, ce dernier est seul compétent pour organiser les activités physiques et sportives au sein de l'entreprise.	**Code du sport:** article L.121-9 **Code du travail:** art. L.2312-80 et suivants art. R.2312-35 et suivants
Est-ce que j'ai une obligation de consultation du CSE avant la mise en place des APS?	Dans les entreprises de moins de 50 salariés le CSE doit être associé à la mise en place des activités physiques et sportives ; tandis que dans les entreprises d'au moins 50 salariés, il est seul compétent.	**Code du travail:** art. L.2312-5 et suivants art. L.2312-80
Est-ce que je dois prendre une assurance complémentaire?	L'assurance n'est obligatoire qu'en présence d'une association sportive, et n'est que recommandée lorsque l'activité est organisée par l'administration, l'entreprise ou le CSE.	**Code du sport:** art. L.321-1 et suivants art. D.321-1 et suivants **Code de la sécurité sociale:** art. L.452-4
Puis-je bénéficier d'avantages fiscaux et sociaux quand je mets en place des APS à destination de mes salariés? Quelles dépenses ne sont pas soumises à cotisation sociale?	Si, fiscalement, les dépenses engagées sont constitutives de charges, leur régime social est plus complexe. Il repose sur un système d'exonérations conditionnées, selon des modalités fixées par le code de la sécurité sociale.	**LFSS pour 2021:** art.18 Décret du 28 mai 2021 **Code de la sécurité sociale:** art. L.136-1-1 et D.136-2 art. L.130-1 et R.130-1 **Code du travail:** art. R.2312-35

Tableau récapitulatif thème 1 compétence d'organisation des APS en milieu professionnel		
Les challenges connectés et les cours en visio-conférence sont-ils soumis à l'exonération de cotisations sociales précisée dans le décret de mai 2021?	Les challenges connectés et cours en visio-conférence sont susceptibles d'être exonérés de cotisations sociales, au titre de la valeur qu'ils représentent, à la condition de respecter les conditions prévues par décret.	**LFSS pour 2021:** art.18 Décret du 28 mai 2021 **Code de la sécurité sociale:** art. L.136-1-1 et D.136-2 **BOSS:** §1100 à 1120
Le dispositif d'exonération de cotisations sociales des dépenses liées à la mise en place d'APS s'applique-t-il aux employeurs publics?	Les exonérations de cotisations sociales au titre des dépenses liées à la mise en place d'APS ne s'appliquent qu'aux entreprises de droit privé, et non aux employeurs publics.	**LFSS pour 2021:** art.18 Décret du 28 mai 2021 **Code de la sécurité sociale:** art. L.136-1-1 et D.136-2 art. L.712-9 et L.712-10-1 art. D.712-37 à D.712-41 **BOSS:** §1100 à 1120

Tableau récapitulatif thème 2 compétence d'organisation des APS en milieu professionnel		
Quelle est la règlementation applicable pour les salles de sport en entreprise/ administration? **Quelles sont les obligations de l'employeur lorsqu'il met une salle de sport à disposition de ses salariés?** **Est-ce que je peux mettre à disposition de mes collaborateurs une salle de sport sans encadrement?**	En milieu professionnel, l'exploitant d'une salle de sport doit veiller au respect des garanties d'hygiène et de sécurité, afficher certaines informations, souscrire un contrat d'assurance, s'assurer de l'accessibilité de son équipement aux personnes handicapées, veiller à la possession des diplômes et cartes professionnelles par les encadrants et déclarer la salle auprès de l'administration.	**Code du sport:** art. L.312-2 art. R.312-2 et suivants art. L.321-7 art. L.322-5 art. R.322-4 et suivants

Tableau récapitulatif thème 2 compétence d'organisation des APS en milieu professionnel		
Puis-je louer ou mettre à disposition cette salle à des entreprises voisines? Suis-je responsable en cas d'accidents dans cette salle de sport?	La location ou la mise à disposition d'une salle de sport à une autre entreprise ou administration est tout à fait possible. Elle ne répond pas à un régime juridique particulier. Le propriétaire de la salle reste tenu des obligations qui sont les siennes en tant qu'exploitant de l'équipement sportif, même s'il est utilisé par d'autres.	**Code du sport:** art. L.312-2 art. R.312-2 et suivants art. L.321-7 art. L.322-5 art. R.322-4 et suivants
Est-ce que lorsque je veux organiser un cours de yoga dans une salle de réunion, je dois avoir des vestiaires, mixtes ou non, des douches, etc.?	Aucune obligation particulière n'existe s'agissant de l'existence de vestiaires et/ou douches pour l'exercice d'une activité physique ou sportive en milieu professionnel.	**Code du travail:** art. R.4228-1 et suivants **Code de la sécurité sociale:** article D.136-2
Dans quelle mesure dois-je assurer aux travailleurs handicapés l'accès aux actions de promotion de la santé par les activités physiques et sportives?	Les travailleurs handicapés ne doivent pas être exclus des actions mises en place. Ils doivent également pouvoir accéder aux équipements sportifs.	**Code du sport:** art. L.100-3
Dois-je mettre à disposition de mes collaborateurs des tenues de sport?	Aucune obligation de mise à disposition de tenues ne pèse sur l'employeur.	**BOFP:** BOI-RSA BASE 30-50-30-40, §90 **BOSS:** §2030

Tableau récapitulatif thème 4 compétence d'organisation des APS en milieu professionnel		
Est-ce qu'un animateur intervenant dans mon entreprise/administration doit être diplômé, et quel diplôme doit-il posséder? Lorsque je fais appel à un prestataire extérieur, est-ce à moi de vérifier les diplômes des encadrants?	Tout encadrant sportif rémunéré, quel que soit son statut, doit posséder l'un des diplômes reconnus et une carte professionnelle, qui doivent être vérifiés par le donneur d'ordres.	**Code du sport:** art. L.212-1 art. L.212-11
Si je fais appel à un prestataire extérieur, quels sont les points de vigilance à avoir en matière réglementaire?	Outre les éléments de vigilance inhérents au recours à tout prestataire, une attention particulière doit être portée à la possession des diplômes requis et de sa carte professionnelle par le prestataire.	**Code du sport:** art. L.212-1 art. L.212-11 art. R.212-1 et suivants art. R.322-5

Tableau récapitulatif thème 3 compétence d'organisation des APS en milieu professionnel		
Dois-je demander un certificat annuel de non-contre-indication à la pratique des sports pour chaque travailleur engagé dans les actions d'APS et si oui quel type de certificat?	Hors pratique au sein d'une fédération sportive, aucun certificat médical n'a à être exigé.	**Code du sport:** art. L.231-2 et L. 231-2-1
Dans quelles circonstances ma responsabilité d'employeur peut-elle être engagée en cas d'accident?	Selon les circonstances de l'accident, la blessure est susceptible d'être qualifiée d'accident du travail.	**Code de la sécurité sociale:** art. L.411-1 **Loi du 13 juillet 1983** art. 21 bis
Est-ce que je dois prendre une assurance complémentaire?	L'assurance n'est obligatoire qu'en présence d'une association sportive, et n'est que recommandée lorsque l'activité est organisée par l'administration, l'entreprise ou le CSE.	**Code du sport:** art. L.321-1 et suivants art. D.321-1 et suivants **Code de la sécurité sociale:** art. L.452-4
Est-ce que créer une association ou confier l'organisation d'une offre d'APS à mon CSE me dégage de ma responsabilité? Quelles responsabilités distinctes?	Le seul transfert de l'organisation des activités au CSE ou à une association ne permet pas à l'administration ou à l'entreprise de s'exonérer de sa responsabilité. En revanche, en présence d'une association, la répartition des responsabilités s'en trouve modifiée.	**Code du sport:** art. L.121-6 et suivants art. L.321-1 et suivants

CAS PRATIQUE

Enoncé



Le salarié d'une structure propose d'animer des séances de stretching lors de la pause méridienne dans une salle de réunion de l'entreprise.

- **Est-il en droit de le faire ?**
- **De quelles qualifications doit-il disposer ?**
- **En cas d'accident, s'agira-t-il d'un accident du travail ?**

Seul l'enseignement d'une activité physique ou sportive contre rémunération est soumis à une obligation de détention de certains diplômes.
(Code du sport, article L.212-1)

SI L'ANIMATION DES SÉANCES EST BÉNÉVOLE, L'INTÉRESSÉ EST EN DROIT DE LE FAIRE ET IL N'EST PAS IMPOSÉ, PAR LE CODE DU SPORT, DE POSSÉDER UN DIPLÔME OU TITRE PARTICULIER.

Dès lors que l'activité a lieu dans un cadre, au moins géographique, professionnel, il incombe néanmoins à l'employeur, au titre du droit du travail, de veiller à la santé et sécurité de ses salariés (Code du travail, articles L.4121-1 et L.4121-2). A cette fin, il lui est fortement recommandé de s'assurer que le salarié animant les séances est suffisamment qualifié pour assurer la sécurité de la pratique. La possession d'un diplôme ou titre, même s'il émane d'une fédération sportive (ce qui ne permet pas à l'intéressé d'être rémunéré), constitue un indice fort de cette capacité à faire respecter les règles de sécurité.

La salle de réunion devenant un lieu de pratique d'activités physiques ou sportives, elle doit respecter les garanties d'hygiène et de sécurité inhérentes à ce type de lieu. (Disposer d'une trousse de secours et fournir un moyen de communication permettant d'alerter rapidement les services de secours.)

CAS PRATIQUE

Et en cas de pépin, comment ça se passe ?!

Si un accident survient, la qualification d'accident du travail est probable. Survenu sur le lieu du travail, dans une salle soumise à l'autorité de l'employeur, l'accident n'est pas dénué de tout lien avec le travail.

Seule la survenance pendant le temps de pause, c'est-à-dire en dehors du temps de travail effectif des salariés, est susceptible d'être mise en avant par l'employeur afin d'échapper à cette qualification.

La jurisprudence reconnait néanmoins que l'accident survenu, pendant la pause méridienne, dans une salle consacrée au repas, soumise au contrôle et à la surveillance de l'employeur, est un accident du travail (Cass. Soc., 11 juin 1970, n°69-12.567 ; Cass. Soc., 5 janv. 1995, n°91-11.500).







EXEMPLES INSPIRANTS

L'entreprise Axon - Cable

En 2016, la direction de la société Axon câble lance un programme d'actions en faveur de la santé pour les salariés de Montmirail, initié par la filiale Mexicaine du groupe : "Axionate" (= "Activons-nous"). Une offre d'initiation à la pratique d'activités physiques et sportives (APS) est proposée aux salariés, directement sur leur lieu de travail : yoga, sophrologie, fitness, ...etc. Des évènements ponctuels (tournois et défis sportifs) sont également proposés.

Ce programme d'APS s'inscrit dans une démarche santé et bien-être par la pratique d'une activité régulière et d'une alimentation équilibrée. L'objectif, comme le précise la direction, n'est pas d'ouvrir une salle de sport dans l'entreprise ni de se substituer aux associations sportives et clubs locaux mais de sensibiliser les salariés aux différentes APS qui existent, quel que soit leur niveau de pratique. Il s'agit par le mouvement et l'apprentissage d'exercices physiques simples, d'améliorer la qualité de vie au travail et de favoriser la cohésion au sein de l'entreprise.

Ce programme s'inscrit dans le cadre de la responsabilité sociétale de l'entreprise (RSE) et les normes ISO du système de management intégré : Axon câble est en effet la première entreprise en France, et l'une des premières à l'international, à être certifiée AFNOR ISO 45001. Cette certification vise à mettre en place un système de management de la santé et de la sécurité au travail qui accorde un rôle important aux salariés. Elle témoigne de l'engagement de l'entreprise en termes de responsabilité sociétale de l'entreprise (RSE).

Source : Le développement des activités physiques en milieu professionnel, une valeur ajoutée

EXEMPLES INSPIRANTS

Le programme « administration active » en Polynésie française

Afin de lutter contre la sédentarité et la problématique du surpoids, prégnante en Polynésie et qui concernait, en 2019, 65% des agents de l'administration, le haut-Commissariat a lancé le programme « administration active » en 2017.

Il comportait une offre de pratique diversifiée sur le temps de pause méridien (le vaa, taïchi, yoga, marche rapide...) qui s'est accompagnée de l'installation de douches et de vestiaires en 2018, d'une communication interne pour encourager l'activité et le mouvement (un affichage près des ascenseurs pour inciter à prendre les escaliers), ainsi que des conseils liés à la nutrition.

L'objectif de bien-être et de santé des personnels est clairement identifié.



Source : Le développement des activités physiques en milieu professionnel, une valeur ajoutée

p.49

EXEMPLES INSPIRANTS

L'entreprise Michelin



Dès 2007, Michelin engage une réflexion sur la qualité de vie au travail, en lien avec la démarche RSE de l'entreprise. Dès 2009, un dispositif de sport en entreprise se crée, en y associant un atout historique de l'entreprise, l'Association Sportive Montferrandaise (ASM omnisports), fondée par l'entreprise en 1911. Elle fut à l'origine réservée aux salariés de l'entreprise, mais accessible rapidement à l'ensemble des clermontois.

Depuis 2009, des programmes centrés sur la santé et le bien-être des salariés sont proposés par l'ASM, en collaboration avec le groupe Michelin.
Actuellement, le programme « Oxygène » promeut la pratique de l'APS au sein de l'entreprise. Il a été développé en lien avec les services de la médecine du travail et la CPAM et s'inscrit dans le cadre de la lutte contre la sédentarité, le stress et les maladies associées. Actuellement, 2500 adhérents sont recensés sur les 12000 salariés de la région clermontoise, soit environ 30% des salariés. Le programme compte autant de pratiquants sportifs assidus que de non-pratiquants.

La proportion femmes / hommes équilibrée, alors que les femmes dans le secteur tertiaire sont minoritaires. Le programme repose sur une stratégie multimodale pour accompagner le salarié : Une enquête préalable établit un bilan de la forme physique de l'adhèrent afin de proposer une offre d'activité sur-mesure. Une phase d'essai est d'abord proposée au salarié pendant 3 mois, ce qui permet une certaine flexibilité. Le programme est adaptable sur 3, 6 ou 12 mois selon le souhait de l'adhèrent. Il est également possible de payer en plusieurs fois, en ligne.



 Source : Le développement des activités physiques en milieu professionnel, une valeur ajoutée

EXEMPLES INSPIRANTS



Un modèle incitatif - « Poissy Bien-Être »

En 2017, le maire de cette commune des Yvelines, Karl Olive, a lancé le programme « Poissy Bien-Être ». Il s'inscrit dans les démarches initiées pour donner suite à un audit, afin de construire un plan d'amélioration des conditions de travail. L'un des constats portait notamment sur la problématique récurrente de l'absentéisme (en moyenne 20,5 jours par an et par agent sur la commune), ce qui représentait près d'1,5 million d'euros de dépense sur le budget de la ville.

Convaincu des bénéfices de la pratique sportive dans le milieu professionnel, la municipalité engage un programme ambitieux, et incitatif : la possibilité pour les agents de bénéficier d'un créneau d'activité sur le temps de travail. Les volontaires, après accord du responsable RH, s'inscrivent pour 10 séances avec un créneau de 2h, incluant « le déplacement vers le lieu de pratique et le retour au poste ».
Une large palette d'activités est disponible pour les agents de la ville : gym, aqua-jogging, natation etc. permet également de renforcer le collectif. Ces activités s'inscrivent dans le cadre d'un plan de formation interne mis en place par la collectivité en 2017 (toujours dans le cadre du plan d'amélioration des conditions de travail). Ce sont ainsi des agents, professionnels du sport, qui encadrent ces activités. Et cela semble, selon les observations concrètes de la mission, se passer dans une très bonne ambiance !

Actuellement, 200 agents de la ville sont inscrits aux activités. D'après une enquête menée par la DRH de la Ville de Poissy, les résultats sont là : 55% des collaborateurs ressentent du plaisir à pratiquer du sport en groupe et 18% ont vu leur stress baisser au travail.

Source : Le développement des activités physiques en milieu professionnel, une valeur ajoutée



EXEMPLES INSPIRANTS

La démarche JE BOUGE + au travail

Je bouge + au travail est un accompagnement qui vise à favoriser la pratique d'activité physique au travail et à lutter contre la sédentarité.

Ce projet a remporté le prix « BeActive workplace award », destiné à la meilleure initiative européenne de promotion de l'activité physique en milieu professionnel lors de la cérémonie organisée par la Commission Européenne le lundi 28 novembre 2022 à Bruxelles.

C'est la co-construction qui a valut à Azur Sport Santé la remise de ce trophée. Le fait de s'adapter aux besoins spécifiques de chaque client et ses employés :

- leurs contraintes de temps
- leurs niveaux d'activité physique de départ
- leurs activités physiques favorites
- leurs locaux, quartiers et possibilités d'aménagement



En proposant un menu à la carte : d'une entrée simple (sensibilisation) jusqu'à un menu complet (démarche globale d'accompagnement). Azur Sport Santé a instaurer des changements de comportements positifs et durables auprès de plus de 1000 salariés en région Paca.



GUIDE D'ACTIVATION

Pour aller plus loin dans vos démarches de mise en place d'activité physique pour la santé, Azur Sport Santé se tient à votre disposition pour vous présenter son programme d'accompagnement "JE BOUGE + au travail".

CONTACTEZ

LEPICIER@AZURSPORTSANTE.FR

07 68 74 89 31

AZUR SPORT SANTÉ

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur

La vie bouge, suivons le rythme