

Et si on se mettait au sport au travail ?



*M*oins de stress, plus de plaisir et des bénéfices pour la santé : faire du sport au travail ne présente que des avantages ! Pour développer cette pratique, l'Association Azur Sport Santé a développé le programme « Je bouge + au travail ». On vous dit tout.

Vous pratiquez au moins 25 minutes d'activité physique intense 3 fois par semaine ? Félicitations, vous suivez les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé ! Sinon, il est temps d'enfiler vos baskets ! Votre agenda est trop chargé pour faire du sport ? Demandez à votre employeur d'organiser des activités sur votre lieu de travail ! C'est la démarche du programme « Je bouge + au travail » d'Azur Sport Santé.

[f](#)

L'association propose des solutions sur mesure en fonction des besoins de l'entreprise : diagnostic du niveau d'activité physique des salariés, sensibilisation sur les bienfaits du sport, jusqu'à la mise en relation avec des prestataires d'activité physique.

Par exemple, un geste simple consiste à déménager l'imprimante à l'autre bout des locaux si les collaborateurs ne sont pas assez actifs, ou encore poster des affiches pour leur rappeler qu'il faut prendre le temps de marcher au moins toutes les deux heures. Des programmes d'échauffement et d'étirements peuvent aussi être mis en place en fin de journée pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS).

« Notre entreprise a investi dans des fitballs et des bureaux où l'on peut travailler assis ou debout sur les conseils d'Azur Sport Santé. Depuis que je peux changer de posture pendant la journée, j'ai beaucoup moins mal au dos ! » explique Stéphanie, employée dans le secteur bancaire.

LIRE ENSUITE



Escalade : un outil connecté mesure la performance des grimpeurs !

Yoga, fitness et baby-foot

Lorsque le bien-être des salariés est au beau fixe, leur motivation l'est aussi ! De plus en plus d'entreprises l'ont compris : il n'y a jamais eu autant de salles de détente avec baby-foot, billard ou encore table de ping-pong. Celles qui ont d'avantage de moyens n'hésitent plus à proposer des cours de sport au sein même des espaces de travail : yoga, fitness, boxe, renforcement musculaire... Succès garanti auprès des salariés ! « J'ai adoré pouvoir pratiquer au bureau car en dehors je n'ai pas le temps avec la famille et les trajets à gérer. En plus, j'ai enfin retrouvé l'envie de prendre du temps pour faire du sport ! », explique Sylvie, cadre dans un entreprise de télécommunication qui propose des cours de gym et de circuit training dans le cadre du programme « Je bouge + au travail ». Et forcément quand on se sent mieux dans son corps...on travaille mieux !

[f PARTAGER](#)[t TWEETER](#)[g](#)

RELATED POSTS

