

BOUGE-TOI !



"C'est décidé, je me mets au sport cette année !" : qui ne l'a pas déjà cité dans ses bonnes résolutions ? Mais entre vie professionnelle et vie personnelle très rythmées, on ne trouve pas toujours le temps de l'adopter.

Il existe pourtant une solution : pratiquer une activité physique au sein de son entreprise !

ON PEINE À SE BOUGER LE POPOTIN

46%* des Français déclarent tout simplement ne jamais faire de sport. Quant à l'activité physique en entreprise, là aussi, il y a encore du travail. Il y a pourtant une réelle distorsion entre les idées et la réalité du terrain.

87%

des chefs d'entreprise se disent convaincus des bienfaits du sport**

18%

des sociétés ont mis en place des actions**

MAIS POUR LE SPORT EN ENTREPRISE, L'ESSAYER C'EST L'ADOPTER !



94%*** des salariés qui pratiquent une activité physique ou sportive au travail en sont SATISFAITS car :

58%

Cela correspond à ce qu'ils recherchent

19%

Cela leur permet de se défouler

14%

C'est bon pour leur santé

* Eurobaromètre de décembre 2017

** Etude menée par le Comité national olympique et sportif français et le Medef, 2015

*** Baromètre du Think & Do Tank "Vitalité, Sport & Entreprise", OpinionWay et Generali, juillet 2018

SE BOUGER : QUELS AVANTAGES ?

Pratiquer une activité physique et rester moins sédentaire, c'est surtout mettre toutes les chances de ton côté pour améliorer ta qualité de vie, ton sommeil et réduire les risques de maladies.

POUR TOI, DIRIGEANT, C'EST :



- ✓ **Améliorer le bien-être de tes collaborateurs**
- ✓ **Faciliter l'intégration et l'esprit d'équipe** : pratiquer ensemble une activité physique peut être considéré comme un outil de *team building*. Très efficace, cela permet à chaque collaborateur de se rencontrer dans un autre cadre que le lieu de travail. Les barrières hiérarchiques tombent et des échanges informels ont lieu.
- ✓ **Baisser l'absentéisme** : un travailleur actif recourt à 27% de congés en moins !*
- ✓ **Accroître la productivité** : un collaborateur qui pratique une activité physique ou sportive gagne de 6 à 9% de productivité !**

POUR TOI, COLLABORATEUR, C'EST :

Être en meilleure forme, avoir plus d'énergie : l'activité physique permet de libérer de l'énergie en nous et de la renouveler : on n'en perd pas contrairement à ce que l'on pense ✓

Pouvoir mieux gérer ton stress ✓

Avoir moins de maux de dos : en musclant ton dos, tu pourras éviter ces douleurs. ✓


Avoir plus confiance en toi : que tu pratiques seul ou en équipe, l'activité physique est un moyen de fixer et d'atteindre des objectifs et de progresser. ✓



SE BOUGER : COMMENT ?

Comment éviter de rester assis trop longtemps quand tu passes en moyenne 7 heures par jour devant ton écran d'ordinateur ? Si la solution la plus évidente consiste à réaliser une activité physique régulière, elle s'avère moins facile à tenir, compte-tenu des obligations socio-professionnelles.

Certaines entreprises innovent et proposent à leurs collaborateurs des dispositifs sur leur lieu de travail. C'est par exemple le cas des bureaux assis-debout, concept né au Danemark, qui consiste à travailler sur des bureaux en alternant la position assise et debout.

Tu peux en savoir + en consultant la fiche sur l'ergonomie : "N'attends pas d'avoir mal" 

Tu peux aussi contacter l'association La Réunion en Forme pour t'aider dans tes démarches 

* Etude de l'Alberta Centre for Active Living

** Etude menée par le Comité national olympique et sportif français et le Medef, 2015

LE COIN DES BONNES PRATIQUES

Le premier baromètre du Think & Do Tank "Vitalité, Sport & Entreprise", réalisé par OpinionWay et Generali en juillet 2018 a mis en exergue 7 bonnes pratiques pour développer la pratique d'**Activité Physique ou Sportive (APS)** au travail. Tour d'horizon.

CONSTRUIS LE PROJET DE FAÇON COLLABORATIVE



Il est fondamental que toi, dirigeant, tu soutiennes la mise en place de l'APS et que toi, collaborateur, participe à son élaboration : quelles activités ? individuelle ou collective ? quand ? quelle fréquence ? quelles contraintes ?

RÉVÈLE L'AMBASSADEUR QUI SOMMEILLE EN TOI



Le plus difficile, c'est de commencer. Alors, il est essentiel de se motiver pour faire avancer tout le monde. Tu es motivé par ce projet de mise en place d'APS ? Alors sois-en l'ambassadeur et fais bouger ton équipe !

FIXE DES OBJECTIFS COMMUNS ET PROPOSE DES TEMPS FORTS À PARTAGER



Rien de plus motivant que de se fixer un objectif ! Pour rassembler les équipes, propose-leur de participer à une course accessible à tous (5 km par exemple), à des tournois ou à des compétitions inter-entreprises. Pour les plus sportifs, encourage-les au Grand Raid ou autres courses organisées à La Réunion. Tu pourrais par exemple prendre en charge les dossards ou créer une équipe de ravitaillement pour les soutenir.

ESSAIE LE SPORT 2.0



De plus en plus d'applications mobiles proposent des défis sportifs connectés. Passer par le digital permet de rendre la pratique plus ludique autour d'un challenge commun, de manière ponctuelle ou tout au long de l'année.



*Tu veux en tester une ?
Le site My Happy Job t'en propose 3 !*

MUTUALISE LES INFRASTRUCTURES AVEC DES ENTREPRISES VOISINES



Nul besoin d'avoir une salle de sport dernier cri pour encourager l'APS en entreprise. Frappe à la porte d'à côté, ils peuvent avoir une douche, des équipements et même une salle, qui sait ? Tu pourras réduire les coûts et les contraintes en termes de déplacements ou d'horaires.

DÉVELOPPE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU SENS LARGE

Tu peux prendre plusieurs petites habitudes pour lutter contre la sédentarité et pour être en bonne santé :

- VIENS AU TRAVAIL À VÉLO / EN TROTTINETTE



Tu en as marre des embouteillages, de tourner pour trouver une place de parking et de dépenser des fortunes en carburant ? C'est LA solution rapide, économique et écologique qui te permet de faire du sport tous les jours ! Bien sûr, pense à bien t'équiper avant de te lancer (casque, vêtement visible-gilet jaune, équipements du vélo ou de la trottinette, sac de transport,...).

- DÉPLACE-TOI !



Sais-tu que François Hollande tenait ses réunions avec ses conseillers en marchant ? C'est sur les conseils du célèbre Dr. Cymes que M. Hollande a arrêté les régimes en tous genres pour débiter un challenge de 6000 pas par jour. Il faisait pas moins de 3 tours de l'Elysée dans la journée ! Alors, déplace-toi plutôt que d'envoyer un mail à ton collègue, à l'autre bout de l'open-space...

- ÉTIRE-TOI SUR TA CHAISE



Tu sens que ton dos s'arrondit, que tes épaules se tendent, que tes yeux s'endolorissent ? Rien de mieux que de prendre quelques minutes pour se redonner de l'élan dans un corps détendu !

Tu veux essayer ? On te propose 2 vidéos courtes pour détendre tes muscles :

 3 exercices physiques à faire sur sa chaise

 Yoga sur chaise

- ÉCHAUFFE-TOI AVANT TA PRISE DE POSTE



Ce n'est pas parce que tu n'exerces pas un métier dit "physique" que tu n'as pas besoin de t'échauffer. En effet, travailler assis à longueur de journée, devant un ordinateur, entraîne très peu de changements de position, ce qui peut provoquer des douleurs (canal carpien par exemple) et de la fatigue musculaire.

Consulte cette plaquette pour avoir des exemples d'étirements

