

Bien-être au travail : l'activité physique et sportive est notre alliée !

Webinaire du 25 mars 2025 – 45 mn de présentation + 15 mn de questions

Webinaire du réseau Présanse Paca-Corse



Ce webinaire vous est proposé par le réseau Présanse Paca-Corse, qui regroupe 16 services de prévention et de santé au travail interentreprises de Paca et Corse, œuvrant pour 150 000 entreprises et plus d'1 million de salariés du secteur privé.

Retrouvez leurs coordonnées sur www.presanse-pacacorse.org (rubrique « Le Réseau »).

Le contenu de ce webinaire a été réalisé par les services de prévention et de santé au travail :

AIST 84

Odalia

ST Provence

Les intervenants

- **Françoise Angel**
 - Intervenante en Prévention des Risques Professionnels à l'AIST 84
- **Tanguy Biaggi**
 - Chargé de Projet Activité Physique Adaptée à Odalia
- **Elodie Lemonnier**
 - Ingénieur Hygiène Sécurité à ST Provence

Sommaire

- 1 – Les APS au travail : de quoi parle-t-on ?
- 2 – Les bienfaits de l'activité physique
 - Au niveau de l'individu
 - Au niveau de l'entreprise
- 3 – La mise en œuvre des activités physiques en entreprise
 - Encadrement
 - Le rôle du SPSTI
 - Le rôle de la direction
 - Le rôle des salarié(s) moteur(s)
 - Les dispositifs

1- Les APS au travail : de quoi parle-t-on ?

La promotion des APS, une action cadrée

- **Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024**
 - Son axe 1, « Promouvoir la santé et le bien-être par l'APS » comprend une action phare intitulée : Développer la pratique d'APS en milieu professionnel
- **Loi n°2021-1018 du 2 août 2021 renforce la prévention en santé au travail**
 - Les services de santé au travail participent à des actions de promotion de la santé sur le lieu de travail, dont [...] des actions de sensibilisation aux bénéfices de la pratique sportive [...] dans le cadre de la stratégie nationale de santé prévue à l'article L. 1411-1-1 du code de la santé publique.
- **Plan Santé Travail (PST) 4 : 2020-2025**
 - Le PST 4 encourage le développement d'une approche décloisonnée entre la santé au travail, la santé publique et la santé environnementale.
 - Action 5.2 : PRÉVENIR LES RISQUES MULTIFACTORIELS ET AGIR SUR LES DÉTERMINANTS DE SANTÉ EN MILIEU PROFESSIONNEL.

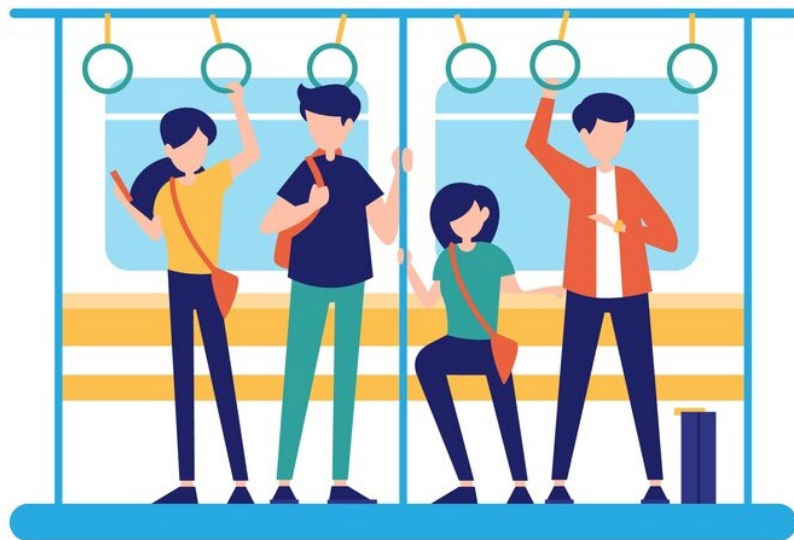
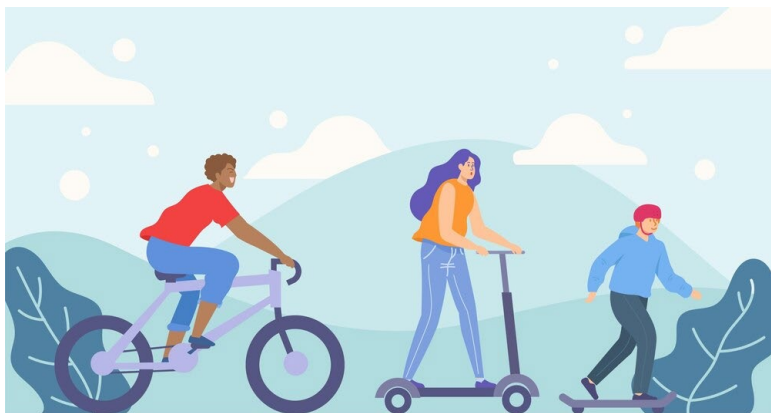
PST4 : 2020-2025

- La promotion des APS en milieu professionnel repose sur le principe du volontariat
- Elle pourra s'appuyer par exemple sur :
 - la facilitation de l'accès des employeurs, salariés et de leurs représentants aux ressources utiles
 - l'implication des comités sociaux et économiques (CSE)
 - la mise à dispositions d'espaces ou activités dédiés pour les salariés volontaires
- La promotion des APS devra se faire dans un cadre prenant en compte les spécificités de l'entreprise : relation entre employeur et salarié, responsabilité...
- Effet attendu :
 - Développement de comportements et d'un environnement favorable à la santé pour améliorer l'anticipation des risques cardiovasculaires dans certains secteurs professionnels et réduire la sinistralité liée aux malaises et accidents cardio neurovasculaires au travail

Promouvoir les APS et faciliter l'accès aux activités

- Actions de sensibilisation, d'information et de formation :
 - Combattre les idées reçues en entreprise
 - La posture assise n'est pas la posture à adopter nécessairement dans toutes les activités en entreprise
- Permettre aux salariés de découvrir de nouveaux sports
 - Faire des sessions découvertes lors d'une journée sécurité
- Proposer des subventions pour certaines activités sportives
- Organiser des tournois inter services de différents sports
- Proposer la venue d'un coach sportif sur le lieu de travail sur les temps de pauses qui conviennent au plus grand nombre
- Etc.

Motiver les salariés à bouger pour aller au travail !

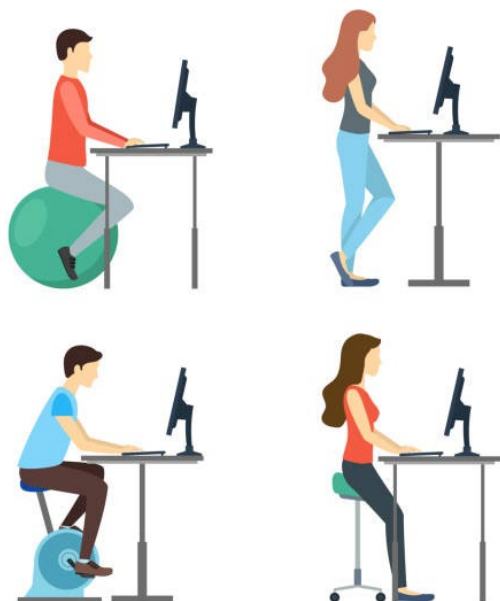
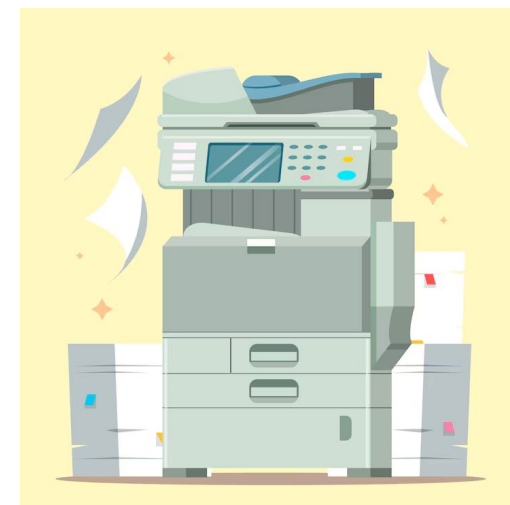


Crédit illustration : Freepik

- Mettre en place des installations qui vont inciter les salariés à venir au travail en pratiquant une activité physique
 - Garage à vélos
 - Douches
- Promouvoir les moyens de transports plus actifs :
 - Transports en commun
 - Vélo, trottinette, roller, skate, marche...
 - Je me gare plus loin pour marcher jusqu'à mon lieu de travail

Aménager les espaces de travail

- Aménager les espaces pour inciter les salariés à se déplacer
 - Espace photocopieurs décentralisé
 - Espace de convivialité avec du mobilier adapté



- **Alterner les positions ! Proposer aux salariés des solutions pour leur permettre d'activer leurs muscles en travaillant.**

- Bureau à hauteur variable, swiss ball, pédalier ou vélo bureau, steppeur assis, tapis de marche ...
- **Attention ces éléments ne doivent pas remplacer un poste de travail avec un siège réglable. Ils doivent être utilisés ponctuellement s'ils sont mis en place.**

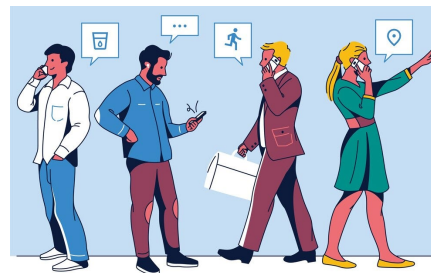
Motiver les salariés à bouger au travail !

- Encourager les pauses actives
- Se lever toutes les 30 minutes pour changer de postures dans l'idéal, sinon pas plus de 2h consécutives en posture sédentaire.

RÉDUIRE LES TEMPS EN POSITION ASSISE



Se mettre debout lors des réunions ou des visioconférences
Ranger son bureau chaque jour en position debout
Téléphoner en marchant

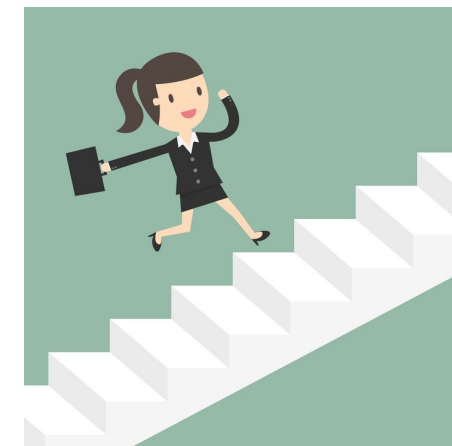


MARCHER

Réduire les mails en interne, les livrer en marchant !
Préférer une imprimante plus éloignée
Marcher pour aller chercher un café, thé ou verre d'eau...



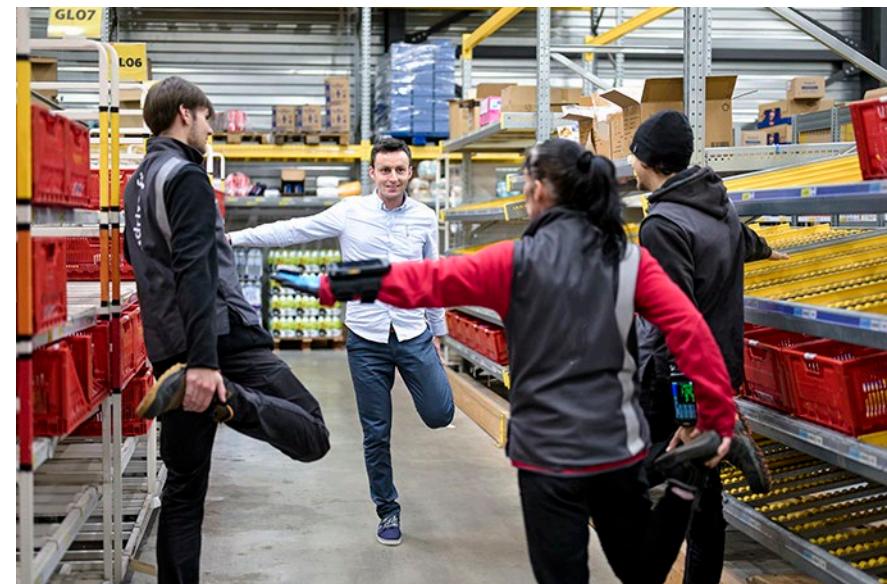
MONTER LES ESCALIERS



Éviter autant que possible les ascenseurs pour travailler son cardio et le bas du corps

Intégrer le sport au travail

- Mettre en place un échauffement en début de poste
- Mettre en place un étirement en fin de poste
- De nombreux organismes proposent des sessions d'activité sportives adaptées au sein des entreprises
 - Ces sessions prennent en compte le type d'activité réalisées dans l'entreprise et proposent des exercices en conséquence pour permettre de limiter l'apparition des TMS les plus fréquents que ce soit dans le tertiaire ou l'industrie.



2 - Les bienfaits de l'activité physique

Les bienfaits de l'activité physique

Au niveau de l'individu

Meilleure solution en prévention primaire

- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Source OMS

- Diminution des risques de développer une pathologie chronique de 20 à 30 %, telles que :
 - infarctus du myocarde
 - accident vasculaire cérébral

Source : François Carré, Professeur en cardiologie, Président du collectif pour une France en forme.



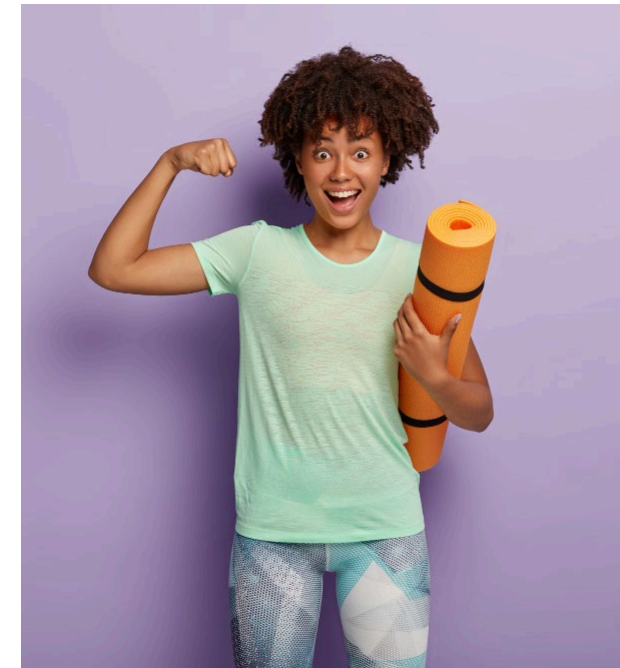
Les différents bienfaits

- Une activité physique régulière présente de nombreux bienfaits pour la santé :
 - améliore les aptitudes musculaires et la capacité cardiorespiratoire
 - améliore la santé osseuse et les capacités fonctionnelles
 - réduit le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de cancer et de diabète
 - réduit le risque de chute ainsi que de fracture du col du fémur ou de fracture vertébrale
 - contribue à maintenir un poids corporel sain
 - améliore la santé mentale (diminution des symptômes de dépression et d'anxiété)
 - améliore la santé cognitive (capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement)
 - améliore le sommeil

Source : *Activité physique, OMS, 5 octobre 2022*

Une meilleure prévention des risques

- **Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)**
 - L'APS permet un renouvellement osseux et cartilagineux et va donc permettre de prévenir les blessures.
 - Une contrainte mécanique, appliquée à un tissu humain, va permettre son renouvellement. Celui-ci va devenir plus fort et pourra résister à des contraintes supérieures.
- **Prévention de la dépression**
 - L'APS booste l'estime de soi, crée de la joie et va permettre de diminuer le risque de développer une dépression.



Mieux vieillir...

- Diminution des symptômes d'arthrose
- Diminution de la maladie d'Alzheimer



Les bienfaits de l'activité physique

Au niveau de l'entreprise

Dans une société où le bien-être des salariés est devenu un véritable enjeu, de plus en plus le sport est introduit au travail car source de bienfaits physiques et moraux tant pour les salariés que pour les entreprises



Les raisons d'un développement de l'APS en entreprise

- Pourquoi les salariés sont de plus en plus encouragés à pratiquer une activité physique ?
 - Meilleure santé du salarié
 - Augmentation de la productivité
 - Renforcement de la cohésion d'équipe
 - Développement de la marque employeur



Meilleure santé du salarié

- Sport : libération des hormones apaisantes => rôle dans la gestion du stress et sur la capacité d'un individu à faire face à une situation compliquée
- Physique : élimination de toxine, protection contre maladie cardio-vasculaire, diminution du diabète, amélioration du sommeil et lutte contre la dépression
- Le nombre d'arrêts maladie diminue : économie pour l'entreprise et amélioration de la rentabilité

Augmentation de la productivité

- D'après une étude réalisée par le gouvernement du Québec (ministère de l'Éducation), un salarié sportif augmente sa productivité de 9% par rapport à un salarié inactif.
- Le sport impacte la production de 3 façons :
 - l'efficacité
 - l'absentéisme
 - le coût de remplacement du salarié

La cohésion d'équipe

- Renforcement de l'esprit de cohésion permettant aux équipes d'atteindre un objectif commun et de s'encourager mutuellement
- Il y a un impact direct sur le climat général de l'entreprise en véhiculant des valeurs d'entraide pour souder les salariés
- Au sein d'un groupe, l'APS permet de favoriser les échanges

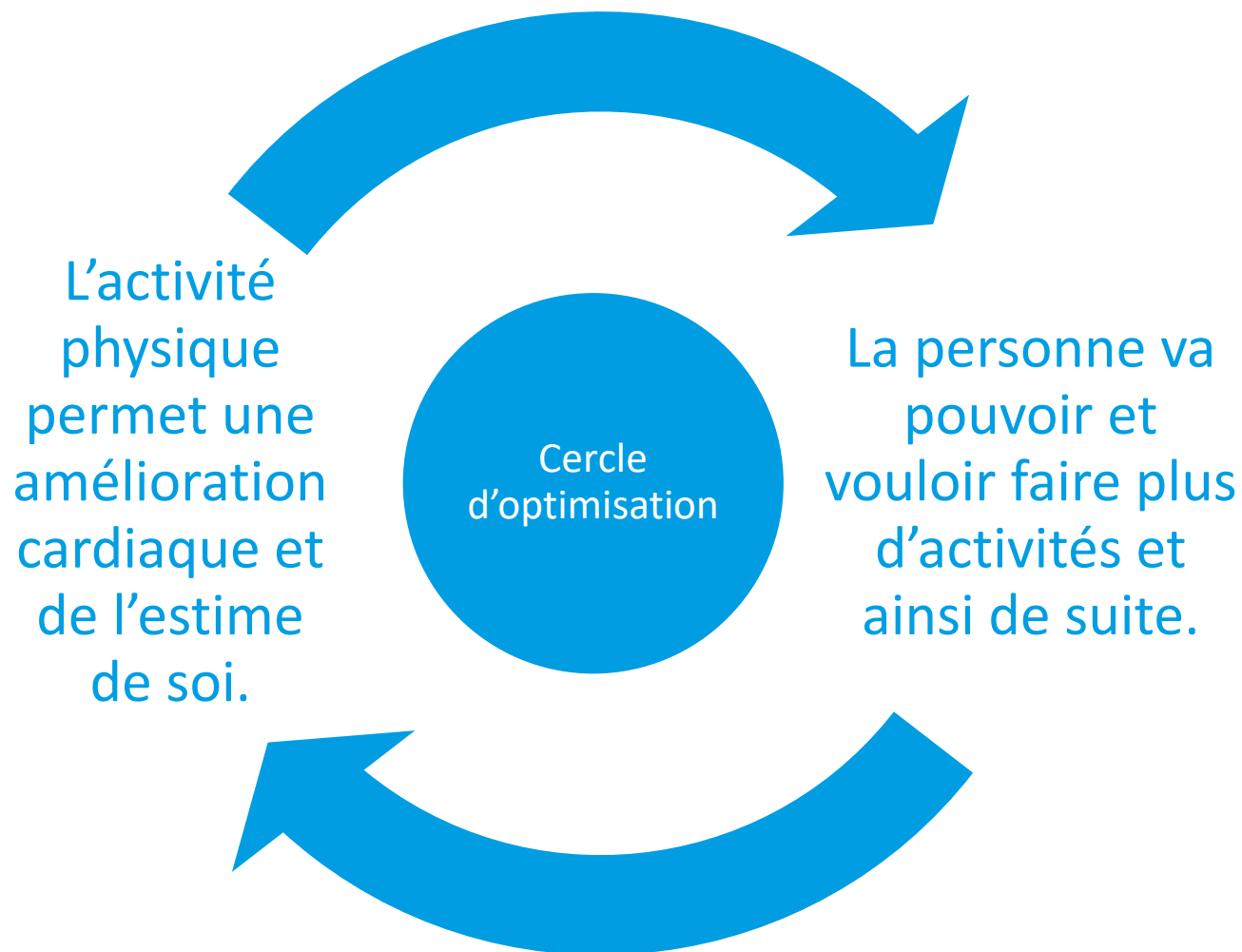


Développement de la marque employeur

- En s'impliquant de près ou de loin dans le sport , l'entreprise reflètera une image positive et dynamique
- Le sport peut être un outil managérial en incorporant des notions de performance, de solidarité et de plaisir mais aussi comme outil de prévention pour faire face au stress et aux problèmes de santé du salarié



Un cercle d'optimisation



L'APS ferait diminuer le taux d'absentéisme en entreprise de 32% (FFS)

3 - Mise en œuvre des activités physiques en entreprise

Mise en œuvre des activités physiques en entreprise

Encadrement

Points de vigilance

■ Importance de la qualification du personnel intervenant

➤ Importance de la détention d'une carte professionnelle !

Cette déclaration, obligatoire conformément à l'article L 212-11 du code du sport, permet de garantir aux pratiquants que l'éducateur sportif :

- est titulaire du diplôme adéquat à la pratique de leur activité physique ou sportive et donc compétent en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée (annexe II-1 de l'article A 212-1 du code du sport) ;
- ne possède aucune interdiction à l'encadrement d'une activité.

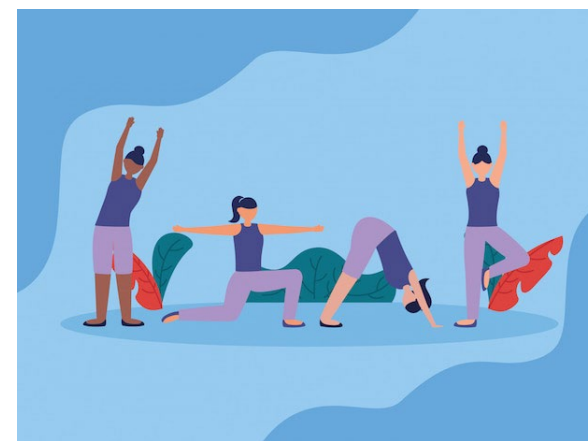
<https://www.sports.gouv.fr/educateurs-sportifs>



- La promotion des APS en milieu professionnel repose sur le principe du **volontariat**
- Prévoir un **espace confortable** pour la pratique d'une APS en groupe
- Avoir à **proximité** le nécessaire pour apporter les premiers secours : trousse de secours, défibrillateur et téléphone(s)

Les bonnes questions à se poser

- Objectif(s) de ces encadrements :
 - Limiter la sédentarité ?
 - Augmenter l'AP ?
 - ...
- Organisation de l'encadrement :
 - Initiation puis autonomie ?
 - Fréquence par semaine ?
- Pérennisation de l'action d'APS :
 - Qui assure le suivi en interne ?
 - Direction
 - Salarié(s) moteur(s) et représentant(s) du personnel
 - Suivi de l'encadrement → fréquence du suivi ?
 - 1 fois par mois ?
 - 1 fois tous les 3 mois ?



Progressivité et finalités

- Progressivité : difficulté APS en phase avec le niveau des salariés volontaires
- Finalité(s) : avoir une **AP Adaptée**, en phase avec vos activités et contraintes professionnelles (salariés + direction)



Crédit illustration : Freepik

Mise en œuvre des activités physiques en entreprise

Le rôle du service de prévention et de santé au travail interentreprises (SPSTI)

La promotion de l'APS : une mission du SPSTI

- Fait partie des missions des SPSTI : renforcement volet santé publique
 - Promotion sur les bénéfices des APS (Loi n°2021-1018 du 2 août 2021)
- Demandez l'avis de votre médecin du travail : orienter les objectifs à cibler et à ajuster avec l'intervenant, conseils...
- Actions de sensibilisation, d'information et de formation :
 - Informer sur les enjeux de santé sur l'inclusion du mouvement au quotidien
 - Combattre les idées reçues en entreprise (Sport ≠ Activité Physique)
- Il peut exister plusieurs cas de figure pour les SPSTI, dont ces 2 exemples :
 - Soit ils possèdent un ou plusieurs professionnels du domaine des APS pour vous accompagner dans la mise en place de ce type de démarches.
 - Soit, en cas de partenariats existants, ils peuvent vous orienter vers des organismes ou entreprises certifiés, disposant de professionnels habilités à encadrer les APS.



Évaluation et conseils

- **Évaluer** : déterminer si l'APS peut apporter des solutions par rapport à une problématique que vous rencontrez dans votre entreprise.
- **Conseiller** : participer à votre accompagnement pour développer ces démarches en réalisant des Actions d'Information Collectives (AIC) auprès de vos salariés.



Crédit illustration : Freepik

Mise en œuvre des activités physiques en entreprise

Le rôle de la direction de l'entreprise

Les points à prendre en compte

Peu importe les démarches réalisées (échauffements, séances AP...), différents points sont à prendre en compte :

- Importance du consulting des équipes

- encourager au changement

- Enquête à lancer en interne
- Travailler en équipe avec le CSE si freins au niveau du personnel

- Deux manières d'aborder ces démarches d'APS

- Soit demande des salariés → Signes de motivation des équipes
- Consulter les représentants du personnel pour le lancement

Ou

- Soit de votre initiative → Consulter les représentants du personnel pour le lancement

Impliquer l'ensemble du personnel, à tous les niveaux, en les rendant acteurs de ce changement pour leur santé !



Valoriser et intégrer

- **Valoriser le mouvement** : Permet d'éviter que les salariés ressentent une appréhension quant à une éventuelle dégradation de leur image auprès de la direction (ex : pauses actives).
- **Intégration** : Proposer l'APS de manière régulière et accessible au quotidien pour en faciliter l'adoption et son développement.



Mise en œuvre des activités physiques en entreprise

Le rôle des salarié(s) moteur(s)

S'appuyer sur des collaborateurs

- L'idéal : avoir un ou des collaborateurs motivés et appréciés de tous
 - Limiter le risque d'évitement du dispositif
 - Faciliter l'adhésion
- Souvent des personnes habituées à la pratique d'un entretien physique
- Avoir 2 personnes est plus confortable → permet d'assurer la pratique
- Se basent sur ce que les professionnels de l'APS leur recommandent
- Permet d'avoir un retour pour les représentants du personnel → faire le lien personnel, représentants, direction et SPSTI.



Crédit illustration : Freepik

Poursuivre et rassembler

- **Continuité** : Réaliser avec le groupe de façon volontaire des exercices précédemment abordés avec l'encadrant d'APS.
- **Rassembler** : Favoriser le meilleur climat de pratique possible

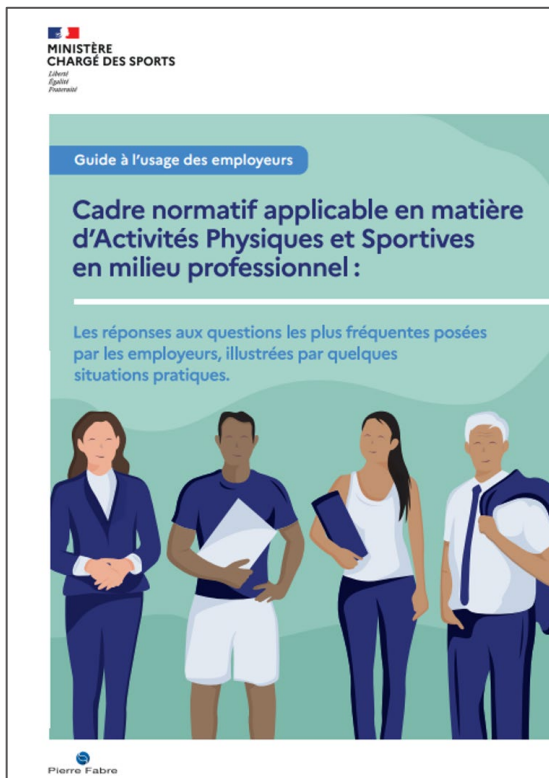


Mise en œuvre des activités physiques en entreprise

Les dispositifs

Guide du ministère chargé des Sports

- Répond aux questions les plus fréquentes des dirigeants d'entreprises
- Aspects réglementaires d'une mise en place d'APS



<https://www.sports.gouv.fr/media/6854/download>

Se renseigner pour être accompagné

- Avantages pour les entreprises ?
 - Exemple d'aides

Décret n°2021-680 du 28 mai 2021 [↗](https://www.sports.gouv.fr/boite-outils-sport-en-entreprise-2319)

<https://www.sports.gouv.fr/boite-outils-sport-en-entreprise-2319>

Il fixe les conditions d'exonération de cotisation applicables aux avantages liés à la mise à disposition d'équipements sportifs ou au financement d'activités physiques par l'employeur.

- Ne pas hésiter à consulter organismes et professionnels afin de vous faire conseiller sur ces démarches.
 - Si proposé par votre SPSTI dans ses offres socles (dans vos cotisations) et complémentaires (présente un coût supplémentaire).
- ➔ Pensez à vous rapprocher de votre SPSTI pour plus d'informations et précisions !



Retrouvez replay et support sur notre site web !

- www.presanse-pacacorse.org
- Rubrique « Ressources », filtre « Type de document/Webinaire »

The screenshot displays the 'Ressources' page on the Présanse website. The navigation bar at the top includes 'Présanse Paca-Corse', 'Santé au travail', 'Ressources' (highlighted with a red box), 'Le réseau', 'Actualités', 'Agenda', 'Espace Emploi', and 'Quiz prévention'. The main content area shows 11 search results for 'Ressources'. Each result includes a thumbnail, a title, a subtitle, and a date. The search filters on the right side are also visible, with 'Type de document' (highlighted with a red box) set to 'Webinaire - Replay et support PDF' (11 results).

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Accueil > Ressources

Ressources

11 résultats

Nombre de résultats: 25

Filtres de recherche

Nouvelle recherche

Recherche libre

Opérateur Et

Public

Employeurs 3

Employeurs et salariés 8

Opérateur Et

Type de document 11

Webinaire - Replay et support PDF 11

Opérateur Et

Date de publication

Replay webinaire "Covid-19 : la vaccination, un outil de prévention efficace"
Webinaire - Replay et support PDF
31/1/2022

Replay webinaire "Comment réussir le maintien en emploi de vos salariés ?"
Webinaire - Replay et support PDF
13/1/2022

Replay webinaire "Radon, un risque invisible : vous êtes peut-être concerné !"
Webinaire - Replay et support PDF

Replay webinaire "Comment faire face aux changements du monde du travail ?"
Webinaire - Replay et support PDF
18/10/2021

Replay webinaire "Après la crise, revenir au bureau : les risques à anticiper et les solutions"
Webinaire - Replay et support PDF
18/10/2021

Replay webinaire "Gestion Covid-19 en entreprise"
Webinaire - Replay et support PDF
18/10/2021

Replay webinaire "Chef d'entreprise, pensez à votre santé !"
Webinaire - Replay et support PDF
18/10/2021

Replay webinaire "Prévenir les risques psychosociaux pour une meilleure qualité de vie au travail"
Webinaire - Replay et support PDF

Replay webinaire "Addictions : Informer, Sensibiliser, Prévenir et Aider"
Webinaire - Replay et support PDF

Le risque routier professionnel
Webinaire - Replay et support PDF
20/5/2021

Posez vos questions !

15 minutes de questions/réponses

Retrouvez-nous sur



présanse

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

www.presanse-pacacorse.org

Merci de votre attention !