

LE SPORT SANTE EN ENTREPRISE : UN VERITABLE ATOUT, MAIS COMMENT L'ORGANISER ?



Azur Sport Santé

Centre de ressources et d'expertise du sport santé
pour la région PACA



Anouk LEPICIER

Chargée de projets
sport-santé,
Enseignante APA



Dusan PJEVAC

Chargé de développement
sport-santé,
Educateur sportif

Programme



» ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Constats, bienfaits, recommandations

» PAUSE ACTIVE

» POURQUOI AGIR ?

- Constats et bénéfices

» REPÈRES POUR AGIR

- Freins, leviers et solutions

» Cadre législatif

- Responsabilité, assurances et financements

» Questions / réponses



Centre de ressources et d'expertises

Azur Sport Santé

1er centre de ressource et d'expertise en France dédié exclusivement au sport santé

Notre raison d'être

Promouvoir et développer la pratique de l'activité physique en tant qu'outil de santé, tout au long de la vie

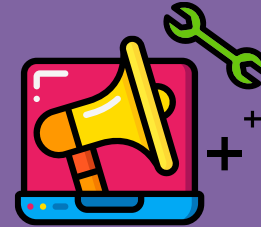
Nos valeurs

- Rendre la pratique d'activité physique **accessible** au plus grand nombre
- S'inscrire dans une démarche **collaborative** et complémentaire
- Modéliser, **adapter**, évaluer

3 poles :

Pour la mise en oeuvre
de nos MISSIONS

**PÔLE
INFORMATION**



**PÔLE
PROGRAMME**



**PÔLE
ACCOMPAGNEMENT**



Activité physique

Constats, bienfaits
& recommandations



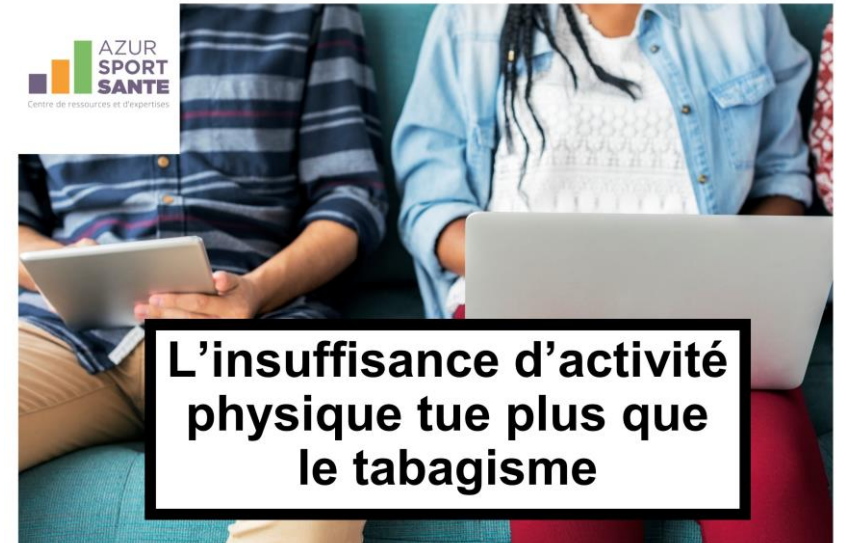
SANTÉ

«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité». (OMS 1946)

Etude de 2012 :

L'insuffisance d'activité physique 1ère cause de mortalité évitable

*(Elle est à l'origine de nombreuses
maladies chroniques)*



5,3 millions de décès dans le monde pourraient être évités chaque année // Source : Pang Wen, Lancet 2012

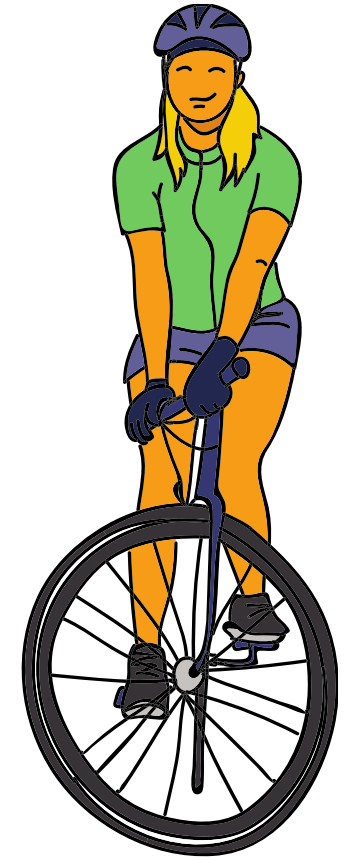
Nous bougeons **8 fois moins** qu'il y a 200 ans et **moitié moins** qu'il y a 50 ans

Effet dose-réponse

Ne
serait-ce
que **24 min**
par jour
réduirait le
risque de
mortalité de
60%

De même
que
4500 pas
par jour
Réduirait le
risque de
mortalité de
40%*

Ne
serait-ce
que **15min**
par jour
Réduirait le
risque de
mortalité de
20%



La sédentarité, c'est :

Un temps cumulé passé en position assise ou allongée dans sa journée

Niveau élevé = + de 7h / jour

Combien de temps passes-tu assis ?

50 min ?
8h ?
1h30 ?
2h ?
= ... h

Dans les transports
Au travail
Devant la télé
Sur ton téléphone
par jour

Si tu cumules 7h/jour en position statique (assise ou allongée, hors sommeil) ton niveau de sédentarité est élevé, voire critique (même si tu pratiques de l'activité physique modérée ou intense au cours de la semaine).

ON SAIT QUE L'EAU QUI STAGNE VIRE AU VERT.
ET TON CORPS EST FAIT À FAIRE D'EAU.
QUEL REMÈDE ALORS ?

Le mouvement ! Simple, gratuit, accessible partout

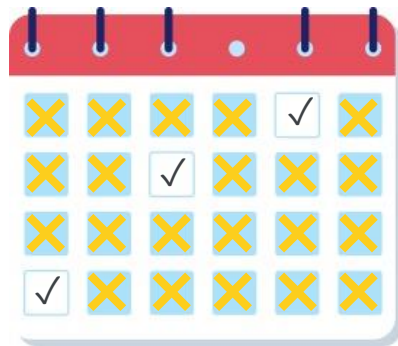
Exemples :
Jouer avec ses enfants ou animaux au lieu de regarder la télé
Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
Se garer plus loin pour marcher plus

Ou faire des pauses actives comme :
Discuter au téléphone ou en personne, avec ses amis ou collègues en marchant
Investir dans un vélo bureau ou fitball

Pour entretenir la santé : bouge-toi au moins 1 à 2 min toutes les heures ou 5min toutes les 90min

AZUR SPORT SANTE

Inactivité physique



- ✓ Je suis allé au sport
- ✗ J'ai pas eu le temps

Les effets néfastes de la sédentarité sur la santé sont

indépendants

de ceux de l'insuffisance d'activité physique.

Sédentarité



Recommandations de l'OMS

Lutte contre la sédentarité
Pause active
(2min toutes les 90 min)

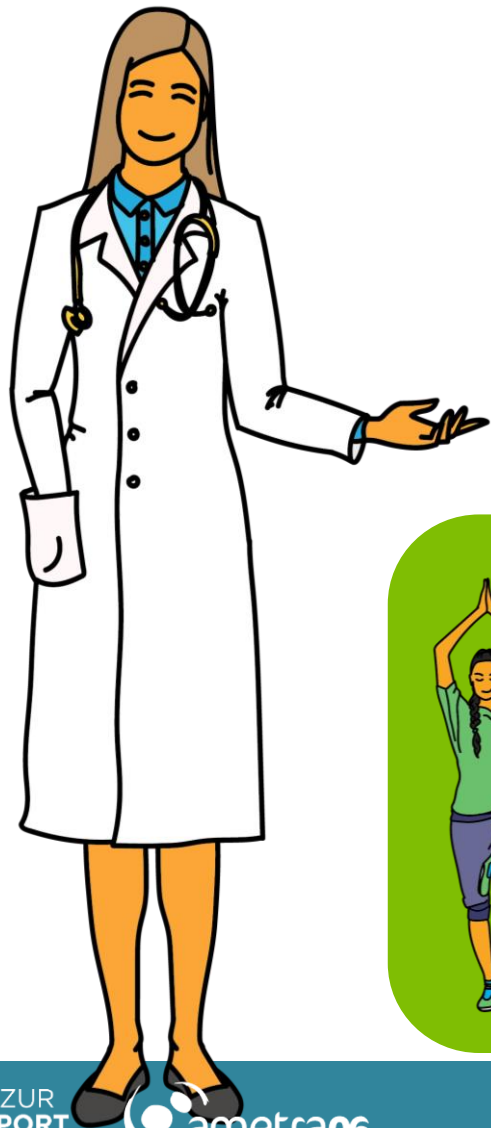


Activité physique (AP) :
30 min d'AP modérée 5 fois
/semaine

Renforcement musculaire
2 fois / semaine



Et aussi sur la qualité de vie...



Participe à la
création et au
**MAINTIEN DU
LIEN SOCIAL**



**AMÉLIORE
L'IMMUNITÉ**



**AMELIORE
LA QUALITÉ
DE VIE**



+ souffle
+ sommeil
+ humeur

**PRÉVIENT LA PERTE
D'AUTONOMIE**



Des
personnes
âgées et
fragiles

DIMINUE LE STRESS



prévient les
TMS et
augmente la
concentration

Quels moments de vie

Pour notre activité physique ?



Les loisirs



Les transports



Les activités domestiques



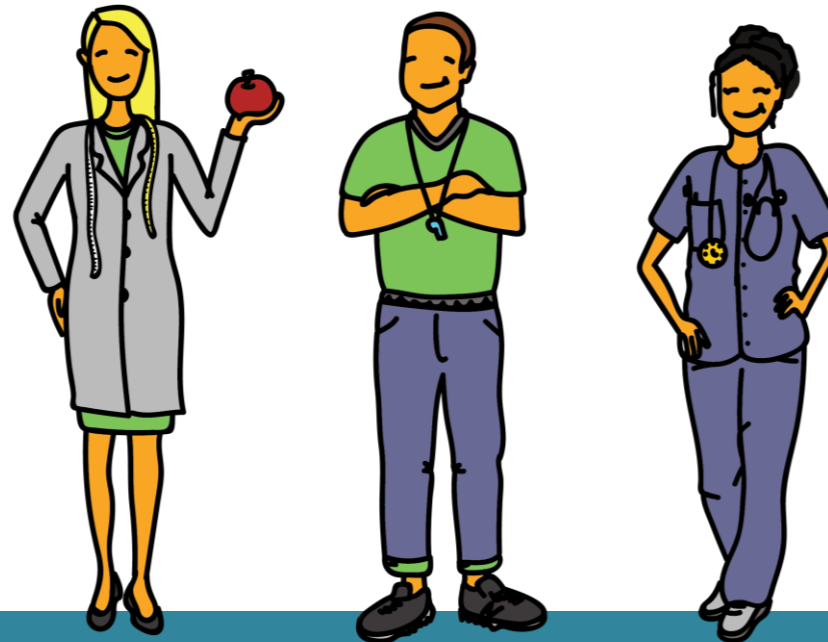
Le travail

Notre objectif

Vous aider à...

- Lutter contre la sédentarité

+ Augmenter votre niveau d'activité physique



La 1^{ère} marche

Lutter contre la sédentarité



JE BOUGE + au travail



PAUSE ACTIVE

Pour bien commencer la journée !

C'est parti !



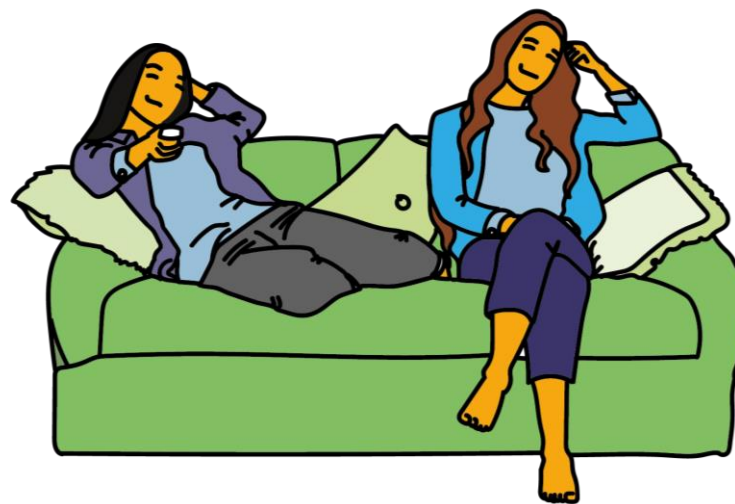
Pourquoi agir en milieu professionnel ?



Coût de l'inactivité physique dans le monde

Etude Lancet 2016

67,5 \$
milliards

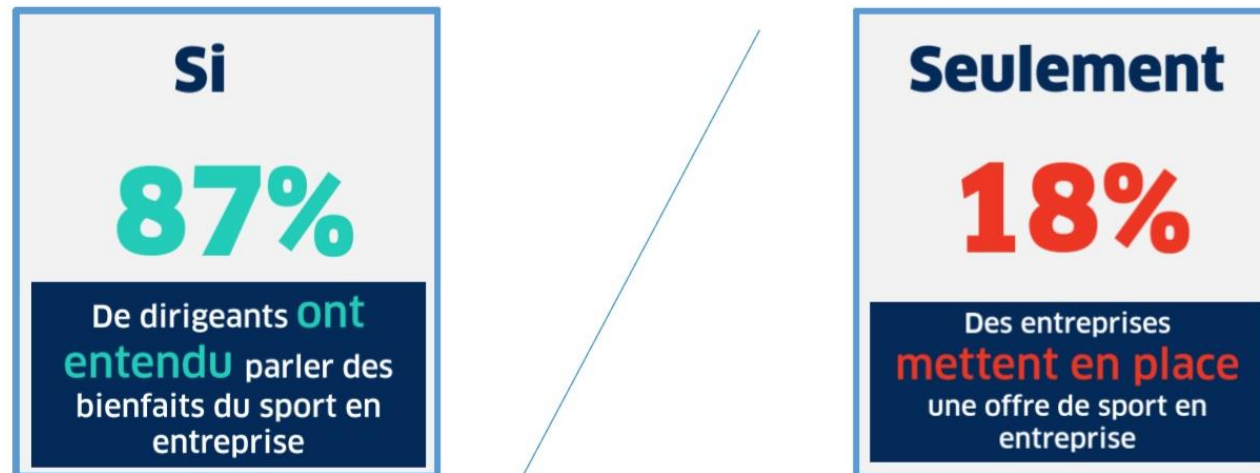


53,8 milliards de dépenses de santé liées à l'inactivité
13,7 milliards de baisse de productivité

Constat

Etude, Union Sport & Cycle, 2017

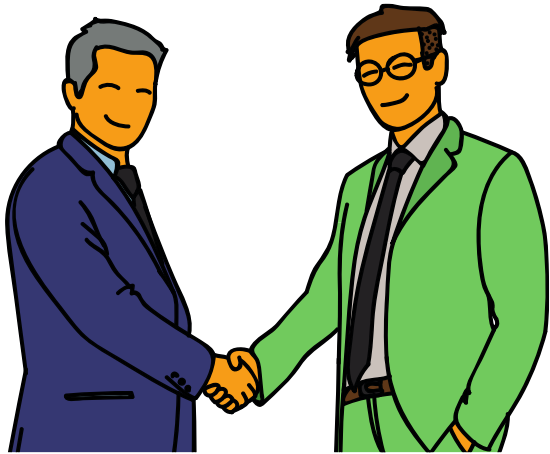
« **Le sport en entreprise : des croyants,
mais pas assez de pratiquants** »



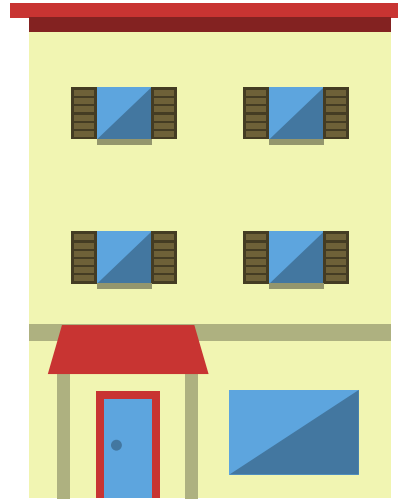
Bénéfices de l'Activité Physique

En milieu professionnel

Pour les salariés



Pour l'entreprise



Pour la société



Bénéfices de l'Activité Physique

En milieu professionnel

Pour les salariés

- ↗ Pratique AP & condition physique
- ↘ Sédentarité
- ↘ Douleurs & TMS
- ↘ Arrêts maladie & AT
- ↘ Dépenses santé individuelles
- ↗ Bien être au travail

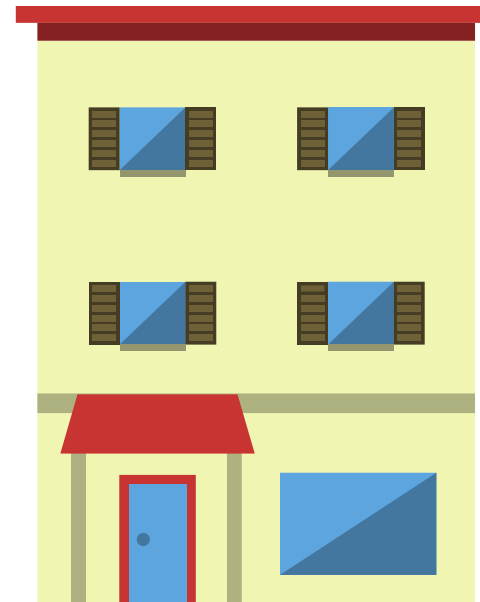


Bénéfices de l'Activité Physique

En milieu professionnel

Pour l'entreprise

- ↘ 6-32% absentéisme pour maladie
- ↘ 25% turn over
- ↗ 6-12% productivité
- ↗ 81% image marque +
Retour sur investissement +



Bénéfices de l'Activité Physique

En milieu professionnel

Pour la société

1% Gain de croissance
pour économie française si
↗ bien-être salariés

↘ coûts liés à l'IP
(67 Milliards \$/an monde)



En résumé



De bien être

De productivité

De retour sur investissement

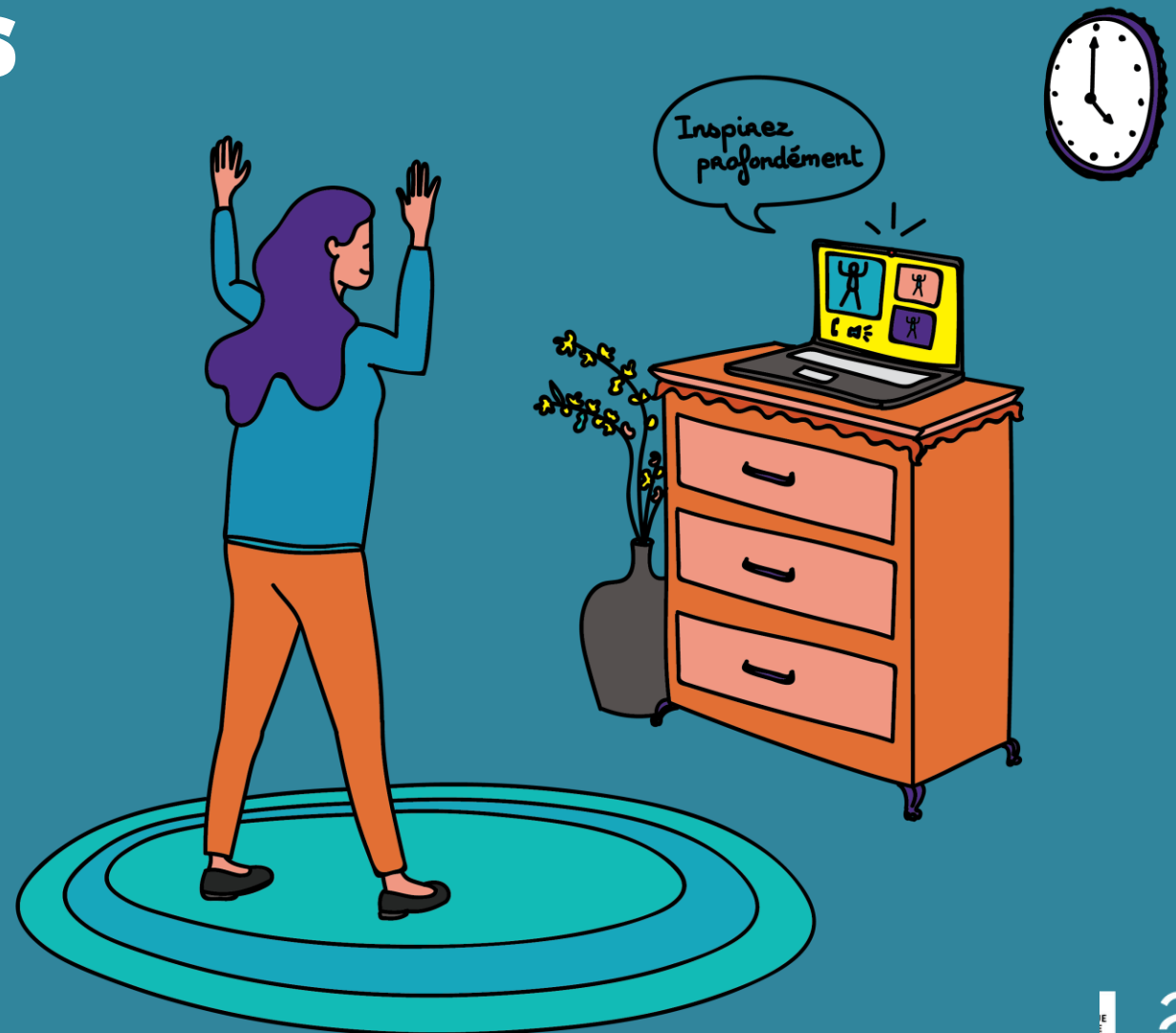


D'absentéisme

De dépenses de santé

Repères

Pour agir



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

Manque de temps

La pratique du sport relève de la vie privée

Distance avec le lieu de travail



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 salariés 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

POUR LES SALARIÉS

Réduction globale du coût de pratique de l'activité physique (transports, tarifs..)

Optimisation du temps (pratique sur place)

Cohésion sociale

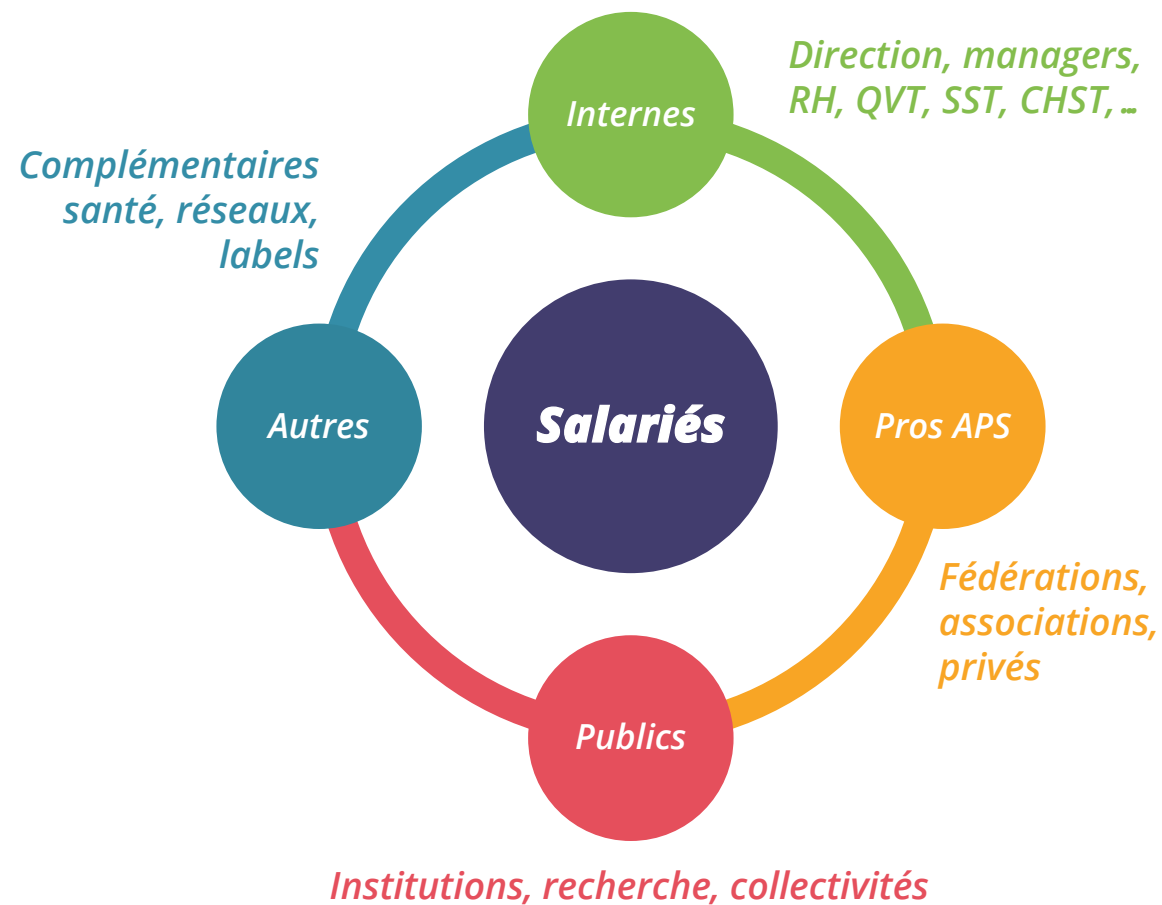


La sensibilisation des dirigeants pour tous types d'organisations professionnelles est essentielle.

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.

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

Approche globale et transversalité



Pour réussir son retour à un mode de vie actif :

PLAISIR



REGULARITÉ



ADAPTATION



Modalités d'action selon le type de problématique

Inactivité physique



Faire bouger les salariés
(Programmes AP)

Sédentarité



Aménagements bureaux, pauses
actives, casques audio, etc

AP intense, TMS



Echauffements avant prise de poste,
étirements

Modalités d'action selon le type de problématique

Inactivité physique



Faire bouger les salariés,
(Programmes AP) = Les MOTIVER



Inactif au travail (proposition d'outils)



Inactif en dehors et au travail (sensibilisation +
proposition d'outils)

Solutions :

- Proposer des programmes d'AP sur les temps de pause avec un coach, un salarié, une vidéo (selon le budget et les locaux : intérieur/extérieur)
- Défis sportifs d'entreprise ([FFSE](#), mars bleu, mutuelle favorisant la pratique d'AP, application avec défis sportifs etc...)
- Favoriser les stratégies pour un transport plus actif (vélo, marche à pied, descendre plus tôt de ses transports etc...).

Modalités d'action selon le type de problématique

Sédentarité



Aménagements bureaux, pauses actives, casques audio, etc

Solutions :

- Aménagement des bureaux (siège posturale, swissball, bureau ajustable etc..)
- Faire des pauses actives : <https://azursportsante.fr/outils/videos-pauses-actives/>
- Instaurer une culture active (pause collective, réunion active etc..)
- Pratiquer de l'AP sur son fauteuil

Modalités d'action selon le type de problématique

AP intense, TMS



Salariés actifs au travail et non sédentaires

Solutions :

- Echauffement avant la prise de poste
- Renforcement musculaire en lien avec le travail
- Etirements avant et après
- Cours sur les postures adéquates

JE BOUGE + AU TRAVAIL

MISSION D'ACCOMPAGNEMENT

JE BOUGE + au travail

AZUR SPORT SANTE

DE QUOI S'AGIT-IL ?

« Je bouge + au travail » est une démarche globale d'accompagnement au changement d'habitudes d'activité physique au travail proposée par Azur Sport Santé, en tant que centre de ressources et d'expertise du sport santé.

L'action est destinée à toute organisation (entreprise, association, collectivité) souhaitant promouvoir ou mettre en œuvre une pratique d'activité physique ou de lutte contre la sédentarité au travail.

POURQUOI UNE TELLE DEMARCHE ?

Les dernières enquêtes montrent que **LES SALARIÉS SONT INSUFFISAMMENT ACTIFS** et/ou souffrent d'autres problèmes (TMS, stress) sur le lieu de travail et que l'offre qui leur est proposée n'est pas assez développée. Or, les études scientifiques ont démontré que la pratique régulière de l'activité physique a de nombreux bienfaits sur la santé.

EN QUOI CONSISTE CET ACCOMPAGNEMENT ?

La démarche peut aller de la simple action de sensibilisation (conférence + atelier d'initiation) à un accompagnement plus complet comprenant un diagnostic du niveau d'activité physique des salariés, des freins et des leviers pour la mise en place d'activité physique, la co-construction d'un dispositif d'activité physique, la mise en relation avec des prestataires d'activité physique et le suivi et l'évaluation de l'action.

Sensibilisation → L'analyse des besoins → **Co-construction et mise en place d'un dispositif** → **Évaluation et suivi**

La sensibilisation à l'activité physique est une étape importante pour présenter les bienfaits, les recommandations de l'activité physique, expliquer ses mécanismes et motiver les salariés.

L'analyse des besoins effectuée grâce au questionnaire en ligne sert de base pour les réunions de co-construction et la mise en place du dispositif.

La co-construction a pour objectif d'affiner les résultats du questionnaire et de choisir avec les salariés les activités et les modalités de pratiques les plus adaptées à leurs besoins et leurs envies.

Un dispositif sera ensuite créé au sein de l'entreprise pour augmenter le niveau d'activité physique des salariés, leur permettant ainsi de créer des bonnes habitudes.

Évaluation et le suivi commenceront dès le démarrage du programme et permettront d'ajuster le programme selon le retour des salariés.



La qualité de vie au travail commence par des salariés en forme !

Découvrez le programme d'accompagnement

JE BOUGE + au travail

Marie
J'aimerais être en meilleure condition physique

Aline
Et si notre entreprise nous aidait à adopter un mode de vie actif ?

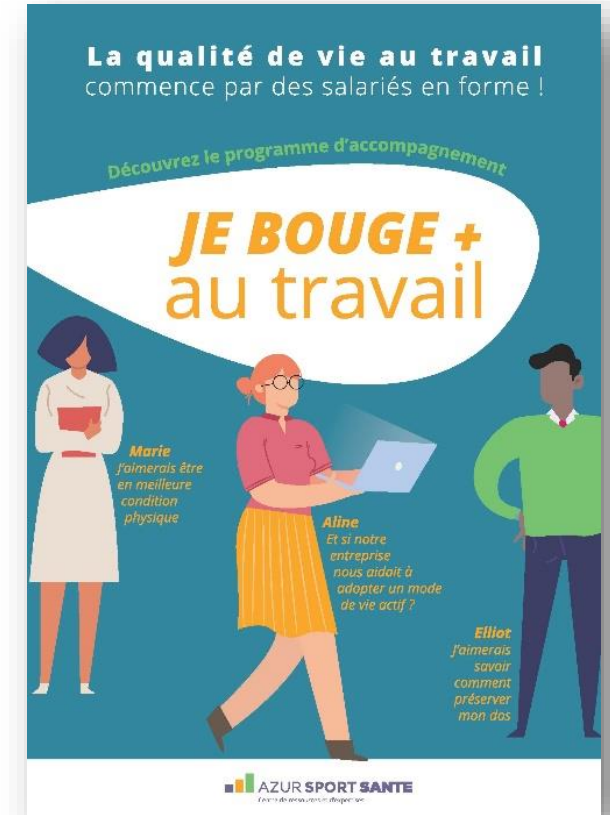
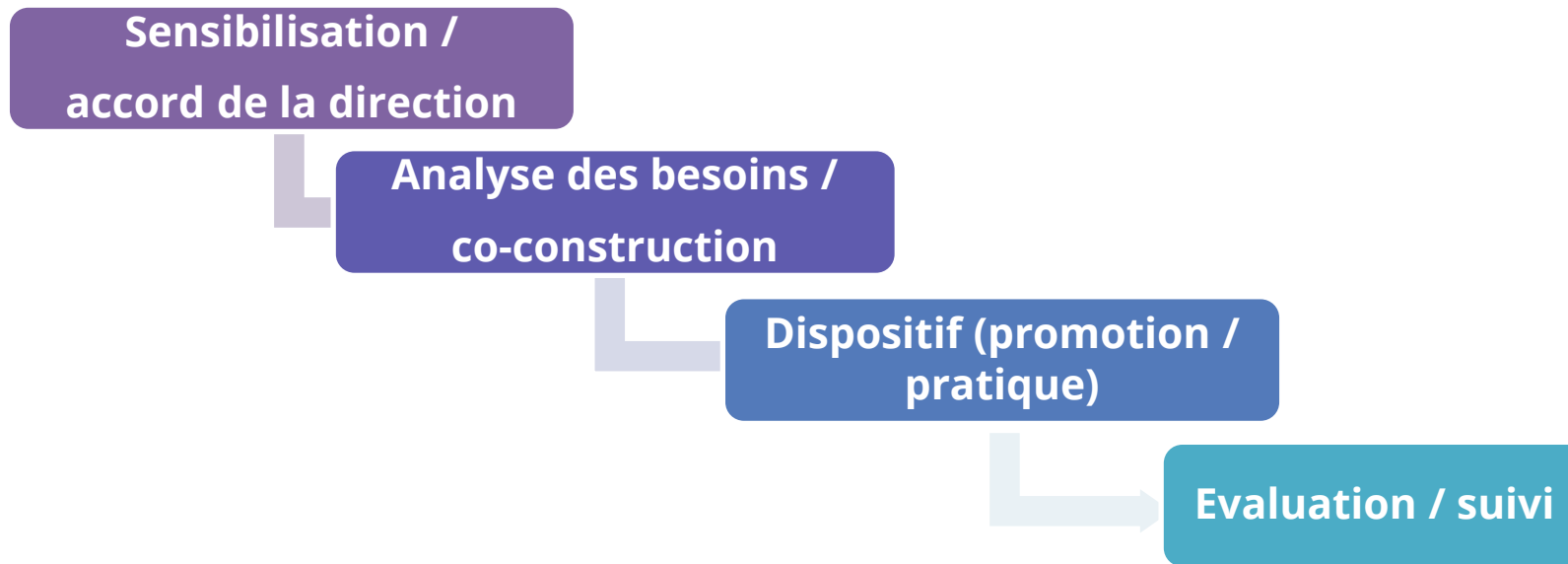
Elliot
J'aimerais savoir comment préserver mon dos

AZUR SPORT SANTE
Centre de ressources et d'expertise du sport santé



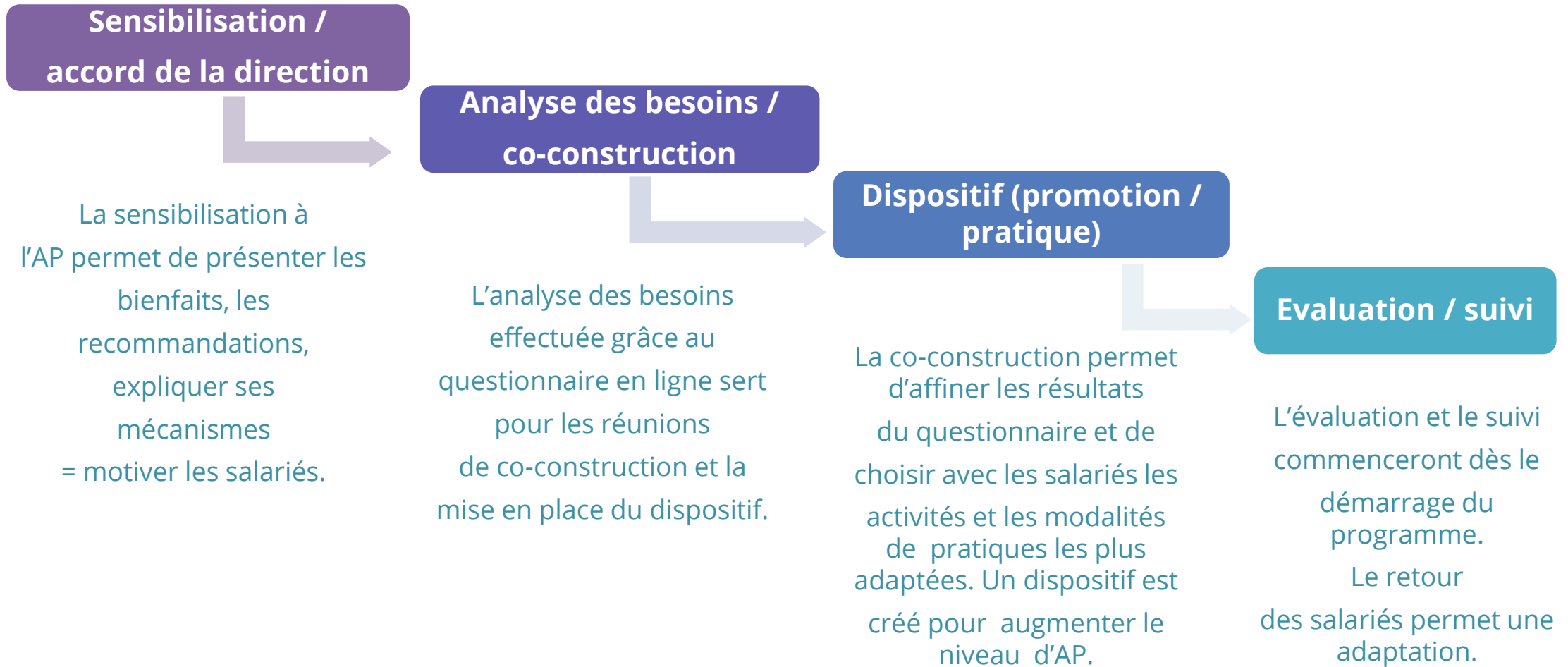
Une approche globale recommandée

Rôle d'Azur Sport Santé : Sensibiliser / Co-construire un projet d'AP /
Orienter vers les acteurs de terrain / Evaluer

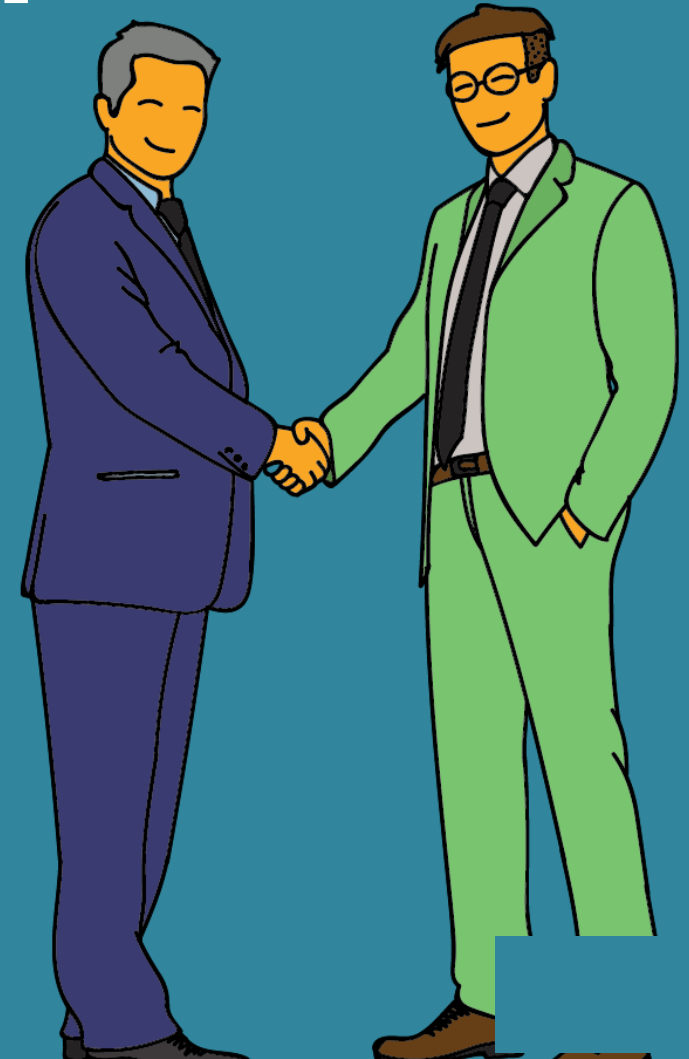


https://azursportsante.fr/wp-content/uploads/2024/01/Guide-dactivation_JBauT_v.2024.pdf

Une approche globale recommandée



Cadre législatif



La responsabilité et les assurances



La pratique d'AP en entreprise est régie par **le Code du sport + le Code du travail**.

En cas d'accident, il est important de définir : Qui est l'organisateur de l'activité ?

Le plus simple est que l'activité soit organisée par **l'encadrant en AP** ou **l'association sportive de l'entreprise**.

Obligation du coach

- Attestation de responsabilité civile professionnelle
- Déclaration

Assurance du lieu

- Ajouter une clause dans votre assurance

Assurance pour la pratique

- Assurance des participants et du coach
- Adhésion à une structure

[Boîte à outils - Sport en entreprise | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)

Obligations générales des garanties d'hygiène et de sécurité

- ✓ Trousse de secours destinée aux 1ers soins en cas d'accident
- ✓ De quoi rapidement alerter les services de secours
- ✓ Tableau d'organisation des secours comportant les adresses et numéros de téléphone des personnes et organismes



CERTIFICAT MÉDICAL

Bien choisir son encadrant

Pour encadrer une activité physique contre rémunération :

- ✓ Carte professionnelle
- ✓ Attestation de responsabilité civile professionnelle

Ciblez un coach spécialisé dans un domaine selon l'activité que vous souhaitez mettre en œuvre.

Se référer :

- Cartographie sport-santé paca : <https://paca.sport.sante.fr/carte/>
- Nous contacter : 09 78 81 10 91 contact@azursportsante.fr



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 :

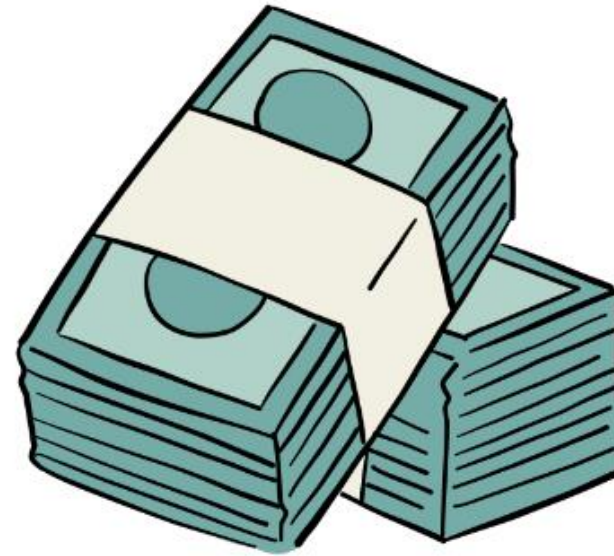
- Offres d'AP via le CSE, trajets en vélos remboursés*, etc.
- Créer des programmes de prévention santé et de bien-être au travail
- Prendre soin de l'ergonomie des salariés au travail



*Selon l'article L.3261-3-1 du Code du travail, la loi de transition énergétique

Pistes de financements

- Mutuelles
- Comité Social et Economique (CSE)
- Projets pilotes
- Participation des salariés
- Défisicalisation



Défiscalisation de l'AP en milieu professionnel

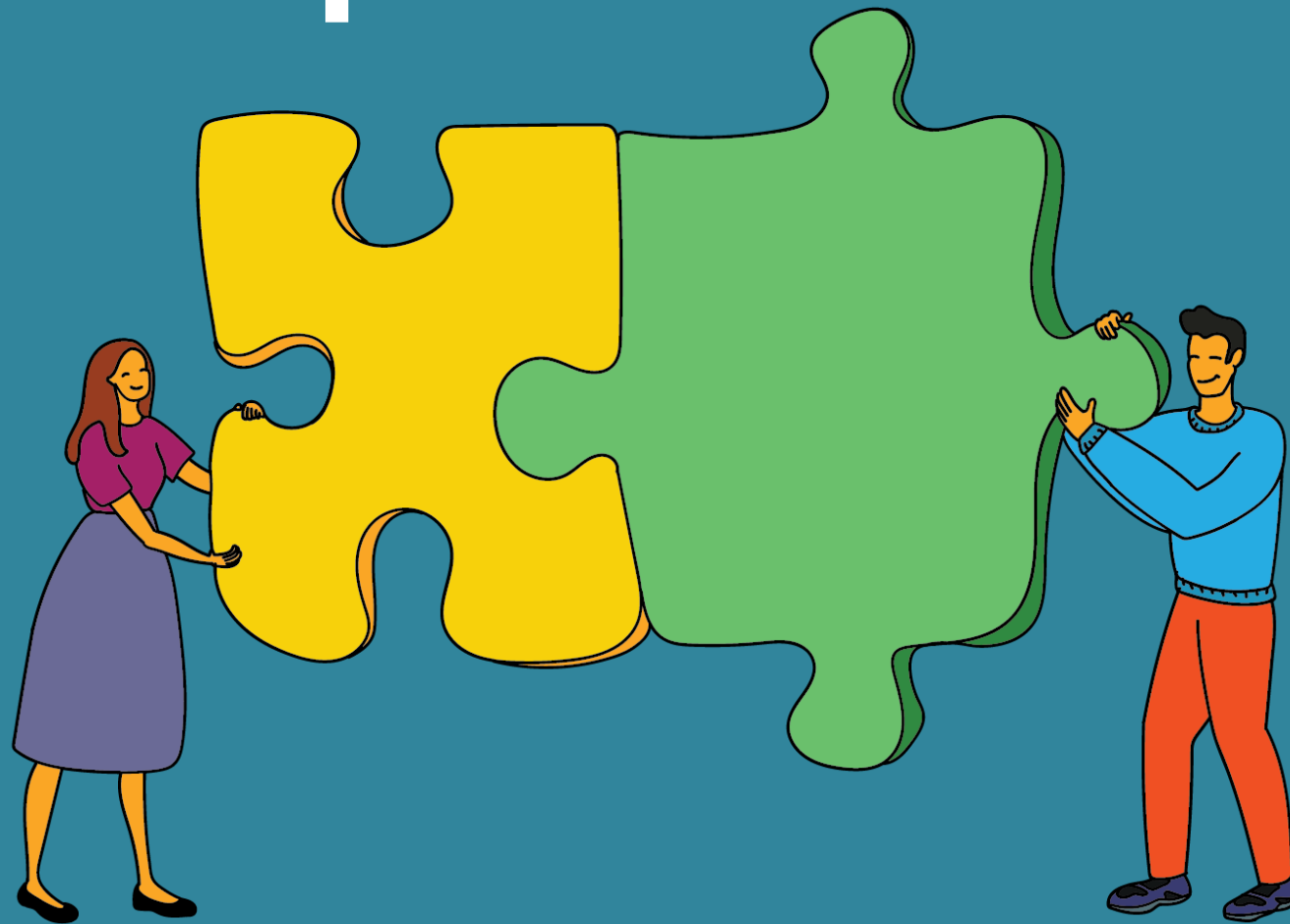
Le décret du 28 Mai 2021 définit les conditions pour bénéficier de l'exonération des CSS :

- ✓ **La mise à disposition par l'employeur d'équipements** (salle de sport) à usage collectifs dédiés à la réalisation des activités physiques et sportives.
- ✓ **Le financement de l'employeur de prestations** (cours collectifs, événements, compétitions) d'activités physiques et sportives*
**limite annuel = 5% de la valeur mensuelle du plafond de la sécurité sociale soit 3 864€ * 5% = 193,20€, multipliée par l'effectif de l'entreprise.*
- ✓ **Ces prestations doivent être proposées à tous les salariés** de l'entreprise quelles que soient la nature et la durée de leur contrat de travail

**l'article 18 de la loi 2020-1576 du 14 décembre 2020, l'article L 136-1-1, III-4°-f*

**l'article 1 du décret 2021-680 du 28 Mai 2021, l'article D 136-2 du CSS*

Questions - réponses





Merci pour votre attention

