



LE SPORT AU TRAVAIL

Santé et bien-être des collaborateurs, productivité, marque employeur et fidélisation : les avantages de l'activité physique et sportive (APS) au travail sont nombreux. Alors que la France s'apprête à accueillir les Jeux Olympiques et Paralympiques, et que le sport a été érigé Grande Cause Nationale 2024, zoom sur ce levier clé de la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT).

DU BIEN-ÊTRE À LA PERFORMANCE

Si l'activité physique et sportive contribue à **prévenir ou à mieux traiter de nombreuses maladies** comme les affections cardiovasculaires, le cancer, le diabète, l'obésité et l'ostéoporose, elle agit aussi sur **la santé psychique**, entre autres, en diminuant les insomnies, les troubles anxieux et dépressifs¹. Ce qui se répercute en termes d'années gagnées en **espérance de vie**, mais aussi **d'autonomie au moment de la vieillesse**².
Autres conséquences, directes, sur la productivité

au travail. Des hommes et des femmes épanouis, ce sont des collaborateurs **plus concentrés, plus productifs, et moins absents**. Ainsi, la mise en place d'une APS au sein d'une organisation, c'est³ :

- +6 à 9 % de productivité** des employés
- +1 à 14 % de rentabilité** nette pour l'entreprise
- 30 à 40 % de congés maladie**
- 6 à 9 % de frais de santé** annuels par collaborateur

Le sport est également un facteur pour améliorer l'ambiance au travail, à travers notamment le renforcement de **la cohésion des équipes** au travail. Plus globalement, c'est **la marque employeur qui s'améliore**, entraînant des répercussions sur deux leviers clés : les recrutements et la fidélisation des collaborateurs.

¹ Être actif pour préserver sa santé et se sentir mieux (février 2024, Ameli.fr)

² Étude de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile (septembre 2015, MEDEF et CNOSEF)

³ Étude de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile (septembre 2015, MEDEF et CNOSEF)

• NOS RENDEZ-VOUS •

WEBINAIRE : « Sport et santé au travail » avec Florin VASILCAN, masseur-kinésithérapeute, préparateur physique et ancien sportif de haut niveau. > [Mardi 25 juin 2024 à 12h00](#)

CAFÉ PRÉVENTION : échangez en visio avec notre responsable prévention sur des thématiques libres de votre choix. > [Lundi 10 juin](#) et [lundi 24 juin](#) à 12h30

Inscrivez-vous en cliquant sur les liens hypertextes associés aux dates ou sur www.collecteam.fr

« Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue. » Organisation mondiale de la Santé

LE SPORT POUR LUTTER CONTRE LES TMS

En France, le nombre de troubles musculo-squelettiques (TMS) a augmenté dans tous les secteurs d'activité, du fait des conditions physiques de travail répétitives et laborieuses, mais aussi de l'excès de temps passé en position assise. **Première cause d'arrêt maladie, les TMS touchent les articulations, les muscles et les tendons**, survenant souvent au niveau du dos ou des membres supérieurs.

Face à cette situation préoccupante, les employeurs sont tenus de déployer une démarche globale de prévention des risques. En complément de celle-ci, de plus en plus de solutions fondées sur le sport sont proposées aux entreprises. Ces initiatives s'articulent autour de l'échauffement, du renforcement musculaire et des étirements.

> L'échauffement

L'échauffement, souvent utilisé dans le monde du sport, est une pratique qui gagne du terrain en entreprise. Dans un contexte professionnel, il peut s'agir de simples mouvements articulaires et de mobilisation douce des muscles. Le plus simple est d'installer une routine de mouvements, qui suit un parcours logique par groupe de muscles, de haut en bas du corps par exemple. 5 à 10 minutes avant de commencer le travail suffisent !

> Le renforcement musculaire

Le renforcement musculaire est une autre technique efficace pour prévenir les TMS. Il s'agit de programmes d'exercices spécifiques visant à renforcer les groupes musculaires sollicités par le travail. Par exemple, pour des employés passant de longues heures assis, des exercices ciblant le dos, les épaules et les abdominaux peuvent aider à maintenir une posture correcte et à réduire les tensions musculaires.

> Les étirements

Les étirements réguliers sont également recommandés pour prévenir les TMS. Ils permettent d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire, réduisant ainsi la tension et les douleurs. Des pauses d'étirement courtes mais fréquentes durant la journée de travail peuvent contribuer à prévenir les douleurs chroniques et à améliorer le bien-être des employés.

La mise en place de ces techniques nécessite une sensibilisation et une formation des employés. Il est crucial d'intégrer ces pratiques dans la culture d'entreprise pour qu'elles soient adoptées de manière durable. Comment ? Les employeurs peuvent organiser des sensibilisations, offrir des formations en ligne, ou encore proposer des séances régulières de sport et de bien-être animées par des professionnels.

• PLUS D'INFOS •

LE CADRE JURIDIQUE ?⁵

Compétence d'organisation : Le CSE a un rôle clé dans la mise en place des activités physiques et sportives dans les entreprises. Il doit être consulté dans les structures de moins de 50 salariés, il est seul compétent dans les organisations de 50 salariés et plus.

Équipement : Il n'existe aucune obligation particulière concernant l'existence de vestiaires et/ou douches pour l'exercice d'une activité physique ou sportive en milieu professionnel.

Assurance : Une assurance complémentaire n'est obligatoire qu'en présence d'une association sportive. Elle est recommandée pour une activité organisée par l'administration, l'entreprise ou le CSE.

Responsabilité : Selon les circonstances de l'accident lors d'une activité sportive, la blessure est susceptible d'être qualifiée d'accident du travail.

Avantages sociaux et fiscaux : Il existe un système d'exonération de cotisations sociales des dépenses liées à la mise en place d'APS en entreprise. Attention, il ne s'applique qu'aux entreprises privées et non aux employeurs publics. Fiscalement, les dépenses engagées sont constitutives de charges.

⁵ Guide juridique à l'usage des employeurs (Ministère chargé des sports)

• ZOOM SUR •

5 ÉTAPES POUR SE LANCER DANS LE SPORT AU TRAVAIL⁴

- 1. Obligations de l'employeur, cadre assurantiel...** il est important de **connaître le droit applicable**.
- 2. Faites le point sur vos attentes** (et celles de vos collaborateurs !) et **vos moyens**.
- 3. Trouvez le bon accompagnement :** organisations patronales, fédérations sportives, organismes de prévoyance, collectivités territoriales... de nombreux organismes sont là pour vous aider à construire votre projet.
- 4. Identifiez le budget et les leviers de financement** (CSE, autofinancement, mutuelles d'entreprise, aide publique...).
- 5. Engagez vos collaborateurs** à travers une campagne de communication, des challenges, des ambassadeurs, de créneaux dédiés, etc.

⁴ Lancer votre activité physique ou sportive au travail en 6 étapes (Solution Sport Entreprise)



> PLUS D'INFOS

www.collecteam.fr
rubrique « Actualité »



> LE MOT DU PRO



Florin VASILCAN

masseur-kinésithérapeute,
préparateur physique et
ancien sportif de haut niveau

Est-ce qu'il y a une différence entre sport et activité physique ?

Je dirais que l'activité physique est une définition globale qui comprend à la fois l'exercice physique et le sport. Le sport est une activité physique encadrée, comme aller faire du handball, du basket, du rugby dans un club, avec des entraînements, des matchs, l'inscription dans une compétition locale ou régionale etc. En revanche, si vous faites des paniers seulement sur votre terrasse, si vous jouez au foot avec des amis sur le terrain d'à côté, si vous faites du badminton tous les jours pendant vos vacances, alors cela n'est pas du sport mais de l'activité physique. Cependant, il ne faut pas voir cela comme quelque chose de moins valorisé. Le sport marque une démarche de compétition. On peut donc faire des entraînements de même niveau d'exigence dans une démarche sportive que dans une activité physique.

Attention, quand on arrive à la cinquantaine, il ne faut plus attendre les performances de la trentaine car notre corps et notre cœur n'ont plus la même résistance. Dans mon cabinet, je vois trop de quinquagénaires blessés pour ne pas avoir pris cela en compte.

Quelle quantité d'activité physique ou de sport faudrait-il faire par jour ou semaine pour des travailleurs sédentaires ?

L'OMS recommande 30-45 min/jour, mais c'est à adapter selon chaque état de santé car nous sommes toutes et tous différents. Il est donc nécessaire d'individualiser et d'adapter les pratiques. Mais attention car avec l'âge, notre fréquence cardiaque maximale baisse, il est alors très fortement conseillé d'aller faire un test d'effort à partir de 40 ans, puis au moins tous les 5 ans, pour avoir

une bonne connaissance de nos capacités afin de ne pas s'exposer à des risques liés à une activité physique ou une pratique sportive qui serait supérieure à nos capacités cardio. Je rappelle que le cœur est un muscle qui vieillit aussi. L'engouement pour le crossfit met certains quinquagénaires en grande difficulté de santé. En avançant dans l'âge, il faut donc plutôt aller vers de l'endurance.

Quels types d'exercices seraient conseillés pour des personnes qui ont un travail physique, comme une aide-soignante qui soulèverait des patients ?

Selon moi, une des causes des lombalgies communes, est bien entendu la question de la posture, mais il faut aussi souligner le manque global de masse musculaire au niveau du dos. Je vais prendre un exemple : quand vous chargez vos bagages au fond du coffre, au lieu de poser les jambes sur le pare-chocs de la voiture pour éviter de se salir, les personnes se penchent en avant. Et comme elles n'ont pas assez de tonus musculaire au niveau des bras et de l'épaule, elles vont mettre la main sur le bagage et vont tirer avec le dos au lieu de tirer avec le bras... D'où la nécessité d'avoir un très bon tonus musculaire général, et pas uniquement lombaire et abdominal grâce à des exercices de renforcement musculaire tels que des squats, des tractions ou bien encore des pompes. La pratique est simple et ne nécessite pas d'appareils mais elle doit être adaptée à chaque personne.



Propos recueillis
par Sébastien VAUMORON,
Responsable Prévention
Collecteam

Nos coordonnées

 02 36 56 00 00

 prevention@collecteam.fr

 collecteam

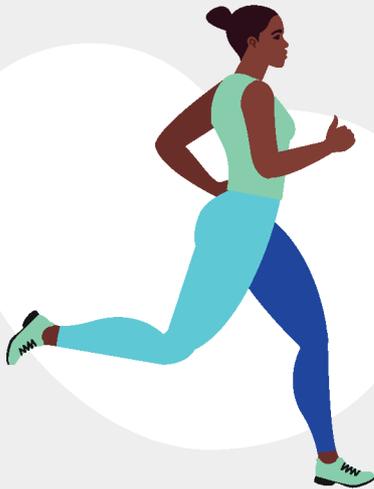
www.collecteam.fr

© Collecteam 2024 - Société de courtage en assurances - 13 rue Croquechâtaigne - BP 30064
45380 La-Chapelle-Saint-Mesmin - SA au capital de 7 005 000€ - SIREN 422 092 817- RCS Orléans
N°ORIAS 07 005 898 - <https://orias.fr> - Article L 520-1 II.b du Code des assurances
(liste des Compagnies d'assurance disponible sur notre site internet) - Soumis au contrôle de l'ACPR
4 place de Budapest - CS92454 - 75436 Paris Cedex 09
Service réclamation : reclamation@collecteam.fr - Crédit photo : Adobe Stock



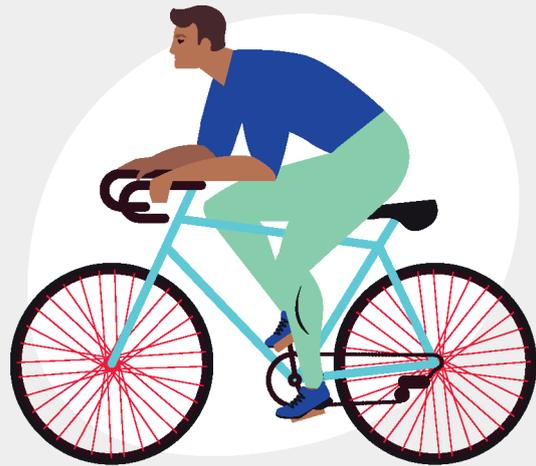
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE AU TRAVAIL

 collecteam



83 % DES SALARIÉS
souhaitent pratiquer
une activité physique et
sportive dans leur
journée de travail.

18 % DES ENTREPRISES
proposent une
initiative en faveur
de l'activité physique
et sportive.



LES DISPOSITIFS LES PLUS COURANTS SONT :

- Mise à disposition de douches, vestiaires... (accessible à **24 %** des salariés)
- Incitation à utiliser le vélo : parking, mise à disposition de vélo, aide financière, mise en place du forfait mobilité durable... (existe pour **24 %** des salariés)
- Participation financière pour l'inscription à un club ou une activité physique et sportive (possible pour **22 %** des salariés).
- Participation à des challenges/événements sportifs (proposée à **20 %** des salariés).

