

FORME > Sport en entreprise

L'activité physique au bureau

L'activité physique en entreprise se développe à rythme lent. Les salariés en tirent un bénéfice pour le corps mais pas seulement. Les entreprises, elles, pourraient y gagner, selon une étude.

« Le soir, je n'ai pas forcément envie de ressortir de chez moi. Et puis il y a la famille, les enfants... Là, c'est l'idéal. Les horaires conviennent et je suis sur place », explique Bénédicte. La jeune femme termine une séance de gym d'une heure quinze par des exercices d'étirement et de relaxation. Une fois par semaine, depuis la rentrée de septembre, Bénédicte rejoint, entre midi et quatorze heures, Véra, Charlène, Danièle et quelques autres collègues dans une salle mise à disposition par le directeur de l'École nationale supérieure des industries chimiques de Nancy (Ensic), où elles travaillent.

Trouver le temps, ou la motivation, de caler une activité sportive régulière dans son emploi du temps n'est pas toujours chose aisée. Encore peu développé en France, le sport en entreprise peut pallier cette difficulté. « Être sur son lieu de travail, cela motive », reconnaît Charlène. « Et on n'a pas trop d'excuses quand les collègues y vont ! » Portée par la dynamique collective, Carine, l'animatrice de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV), adapte ses exercices au groupe et ses différences de niveaux : « On est bien dans le concept de sport santé », rappelle Thibaut Nowak, conseiller du comité 54 d'éducation physique et de gymnastique volontaire.

Gagner en tonicité musculaire, progresser, se sentir mieux, rompre avec la sédentarité... Les bien-



Les séances, animées par Carine, s'adaptent aux capacités de chaque participant. « On est dans le sport santé », rappelle Thibaut Nowak, conseiller Meurthe-et-Moselle de la Fédération de gymnastique volontaire. Photo ER

faits ne sont pas que physiques, comme en témoigne Véra : « Ces séances sont une bonne coupure dans notre journée mais l'activité physique, c'est démontré, stimule le cerveau également. »

« Cette heure à soi », au cœur de semaines chargées, Véra, Charlène,

Bénédicte, Danièle et les autres l'apprécient aussi pour une autre raison : « Les liens hiérarchiques qui s'effacent, ceux qui se créent entre collègues que l'on ne fait que croiser d'ordinaire, le mélange des catégories professionnelles -docteurs, enseignants-cher-

cheurs, personnel administratif - et des âges. »

Le sport bon pour la santé. Bon pour l'entreprise aussi ? Une étude de 2015 a montré que les employeurs pouvaient en tirer de nombreux bénéfices.

Marie-Hélène VERNIER

Des bienfaits pour l'entreprise aussi

Le sport en entreprise peine encore à se développer en France. Selon un sondage réalisé lors des 6^e Assises sports et entreprises en novembre, 87% des patrons ont entendu parler des bienfaits de l'activité physique pour leur société, mais seuls 18% le proposent à leurs salariés. Les contraintes logistiques ou de coût seraient au rang des freins. Selon le baromètre 2017 des bonnes résolutions de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire, 38% des habitants du Grand Est et 27% des

habitants de Bourgogne-Franche-Comté plaçaient, en début d'année, l'activité physique au rang de leurs priorités. Plus d'un habitant sur cinq se disait prêt à consacrer plus d'une heure à l'activité physique sur son lieu de travail, avec un intervenant « qualifié et extérieur ». En 2015, une étude réalisée par le Medef et le Comité olympique et sportif français faisait valoir les bienfaits du sport en entreprise : meilleure résistance au stress, motivation accrue, absentéisme moindre, baisse des accidents du travail...

PRATIQUE SPORTIVE > Seniors

Du football en marchant

C'est un choc des générations qui se joue en cette fraîche soirée de décembre, sous l'éclairage jaunâtre du gymnase de Saint-Jean-Brévelay (Morbihan) : un match de foot en marchant entre les jeunes de la section sportive départementale et leurs adversaires aux cheveux blancs. Sur le papier, les chances sont maigres pour les anciens, âgés de 52 à 70 ans, mais les règles du football en marchant nivellent un peu les valeurs.

La première : défense absolue de courir, sous peine d'être sanctionné d'un coup franc ou d'un carton, en cas d'infractions répétées. Le ballon ne doit pas non plus dépasser la hauteur de la tête et les tackles ne sont pas autorisés. De quoi déstabiliser les

plus jeunes, contraints de réprimer leur instinct.

Le football en marchant, ou « walking football », de plus en plus populaire au Royaume-Uni, a débarqué en France dans les valises d'expatriés britanniques qui souhaitent maintenant développer ce sport, principalement destiné aux plus de 50 ans.

« Cette pratique est intéressante dans l'optique du sport santé, afin de continuer une activité après un certain âge. Il est recommandé de marcher une demi-heure par jour. Là, c'est un peu plus intense, mais aussi plus motivant pour des passionnés de football », explique Gwendal Le Breton, conseiller technique du Morbihan.

EN BREF

Groupements hospitaliers de territoire et formation

L'Association nationale pour la formation permanente du personnel hospitalier (ANFH) a élaboré un guide visant à éclairer les établissements en matière de coordination sur le plan de la formation, dans le cadre des Groupements hospitaliers de territoire (GHT). Ce guide a été rédigé « à partir des questions et expériences partagées lors des journées régionales GHT organisées par l'ANFH », note l'association. Journées qui ont rassemblé 900 acteurs de la formation en 2016 et 2017. « Comment lancer la démarche de coordination de la formation ? Quel est le rôle des instances du GHT en matière de formation ? Quels sont les impacts de la mutualisation de la fonction achats sur l'achat de formation ? » sont quelques-unes des questions traitées dans les fiches thématiques de ce guide. Les GHT sont nés en 2016.