

Et voici le « réveil musculaire » avant le boulot



Depuis trois semaines, une partie des salariés d'Alstom à Petite-Forêt pratique des exercices d'échauffement le matin avant de prendre leur poste. Objectif affiché par la direction : améliorer les conditions de travail.

PAR JÉRÉMY LEMAIRE
ET PIERRE ROUANET (PHOTOS)
valenciennes@lavoixdunord.fr

PETITE-FORÊT. « On met Véronique et Davina ? », plaisante un salarié avant le lancement de l'échauffement. L'exercice réveille en tout cas les sourires. Il faut dire que la démarche ne s'ancre pas forcément dans les habitudes (*lire par ailleurs*). Et assister à ces échauffements a quelque chose d'un peu insolite. Au beau milieu des bureaux, ce jour-là, des salariés d'Alstom prennent cinq minutes pour une séance de réveil musculaire. La direction de l'usine ferroviaire de Petite-Forêt a lancé l'idée il y a trois semaines auprès d'environ 400 salariés (sur les 1 120 que compte le site).

Scène identique cette fois sur la ligne de production. Là, ce sont les ouvriers qui s'échauffent. Mouvement de tête, des bras, flexion des jambes... Stéphane, le responsable de la ligne, joue les

coaches, ses collègues mimant ses gestes. Sportif, il a « trouvé l'idée pas mal. Les gens jouent le jeu. Le fait de les réunir le matin, ça me permet de voir si tout va bien. » Les syndicats que nous avons joints sur le sujet n'avaient pas vraiment d'avis tranché sur

« Ça n'est pas imposé, c'est un petit plus. En général, on rigole, ça permet de nouer le dialogue avec des personnes un peu réservées. »

DIDIER STELMASZYK,
SECRÉTAIRE DU CHSCT

la question (« On attend de voir comment ça se passe », nous indique-t-on par exemple chez FO). Didier Stelmaszyk, le secrétaire du CHSCT (comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail), qui participe lui-même aux

exercices, trouve l'initiative « très bonne. Ça n'est pas imposé, c'est un petit plus. En général, on rigole, ça permet de nouer le dialogue avec des personnes un peu réservées ». La séance se fait sur la base du volontariat. Certains préfèrent se mettre en retrait. « Des personnes ont peur de se donner en spectacle », analyse Didier Stelmaszyk.

TEE-SHIRTS ANTI-MAL DE DOS

Ce réveil musculaire, lancé il y a trois semaines, ne concerne pas (encore) tous les salariés d'Alstom. Ce type d'exercices jouerait notamment sur la prévention des accidents du travail ou troubles musculo-squelettiques (du fait de la répétition des mêmes gestes). « La démarche est plus globale, précise-t-on chez Alstom. On a aussi testé des tee-shirts anti-mal de dos, des harnais. Longtemps, les entreprises étaient dans la réaction, là on est dans l'anticipation. Le message est : votre corps est essentiel, prenez en soin. » D'ici un an, un bilan sera fait de l'expérience. ■



« Il y a huit ans, on me riait au nez »

Pour ces exercices de réveil musculaire, Alstom a fait appel à une entreprise extérieure ? Ergo Sport Santé Travail, basée à Wasquehal. Mathieu Duchatel, son directeur associé, constate que la démarche d'Alstom n'est plus isolée. « Il y a huit ans, quand je proposais du réveil musculaire, on me riait au nez, constate-t-il. Maintenant, on m'appelle. Ça fait deux ans que beaucoup d'entreprises s'y intéressent parce qu'il y a des retours positifs de celles qui l'ont testé. C'est un outil, ce n'est pas le remède miracle, mais on constate une baisse des accidents du travail. Dans une PME que j'ai suivie, il n'y en a plus du tout. »

TOYOTA A ARRÊTÉ

Dans le Valenciennois, à notre connaissance, ce type d'initiative reste rare. À Onnaing, Toyota avait mis en place ces exercices, mais ils ont été progressivement abandonnés. La pratique venait du Japon. « Dans la culture française, ça ne se fait pas », constate Thomas Mercier, délégué CFDT chez Toyota qui rappelle que certaines mesures ont survécu : « Pendant les périodes froides, on a des bains de cire pour les mains. » À la salle de sport de l'usine, un coach est également chargé de « gommer les insuffisances musculaires au niveau du dos », ajoute, de son côté, la direction de Toyota. ■