

Sport en entreprise:
point de vue du médecin du travail

Faiçal BEN SALAH
Tunis , 12/10/2010

Plan

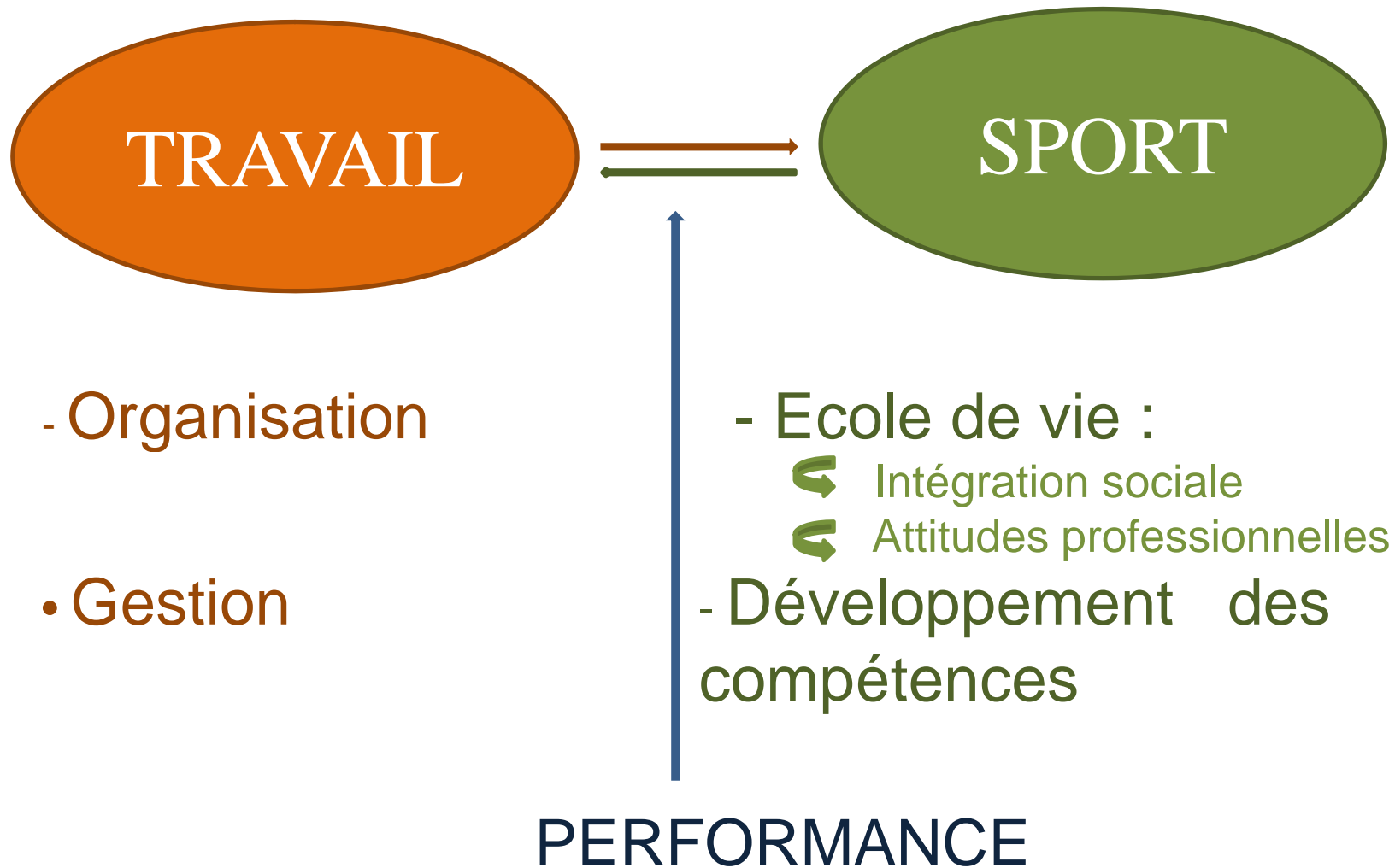
- Évolution des concepts
- Principales règles
- Modèles d'initiative ou de programme d'activité physiques

Évolution des concepts

De la contradiction à la

- Professionnalisme / Amateurisme
- Sérieux, Rendement / Loisirs, Divertissement
- Pénibilité, Fatigue / Plaisir, Santé, Éducation Ou
Epuisement Épanouissement^l

De la contradiction à la convergence



En entreprise
le sport est un
moyen

Améliorer
(conserver) l'état
de santé

Retrouver un état de
santé

Améliorer la
performance de
l'entreprise

Absentéisme
Accident
Rendement

- Le rendement du personnel au travail peut s'améliorer de 4 % à 15 % grâce à la participation régulière à l'activité physique.

Santé Canada

- De quoi on parle?
- Quels **principes**?
- Quels **types** d'activité physique?
- Quelles **stratégies** de mise en place ?
- Comment **mettre en place** un programme d'activité physique?

Principales règles

De quoi on parle ?

- Activités sportives de compétition
- Exercice physique modéré quotidien :
(marche, marche rapide, exercices physiques appropriés ...)
 - Réalisé par les hommes et les femmes :
 - de tous âges.
 - forme individuelle ou collective
 - À titre d'entraînement

Concept « sport pour tous »

Bâtir sur les acquis

Quels principes pour promouvoir le sport en entreprise ?

- a. Bénévolat et savoir faire des dirigeants
- b. Amateurisme des salariés
- c. Compétence de l'encadrement
- d. Définition des valeurs
- e. Planification, Organisation et Coordination des activités

a. Bénévolat et savoir faire des dirigeants

1. Source de développement et de cohésion
2. Source de transfert de savoir-faire et de connaissances

b. Amateurisme des salariés

c. Compétences de l'encadrement :

1. Activités physiques adaptées au public
2. Respect des règles de bases de la pratique du sport

d. Définition des valeurs

1. Bien-être
2. Accessibilité de tous les salariés
3. Valeurs éducatives, éthiques et morales : Esprit d'équipe, Mixité ...

e. Planification, Organisation et Coordination des activités

1. Définition des objectifs, des moyens et du calendrier;
2. Définition des structures et des éléments qui vont permettre la régulation, la communication et l'atteinte des objectifs;
3. Identification des mécanismes pour la réalisation des activités de manière efficace et précise.

f. Aptitude médicale

1. évaluation périodique par un médecin de la condition physique et/ou appréciation des risques de la pratique du sport pour leur santé, avant d'entreprendre tout programme d'exercices.

Quels types d'activité physique ?

Différents types :

– **Les exercices d'endurance**

- Marche
- Compétitions et Tournois au sein de l'entreprise
- Bicyclette

– **Les exercices d'assouplissement**

- Exercices d'étirements au poste de travail

– **Les exercices de développement de la force**

- Monter des escaliers
- Soulèvement et transport de la boîte à outils, des poids...

Quelles stratégies ?

- Adopter une politique favorisant l'exercice physique au sein de l'entreprise:
 - Aménager une salle d'entraînement sur place.
- Tenir compte des préférences des employés:
 - Offrir un éventail de possibilités d'une durée de seulement 10 mn(marche, bicyclette)
- S'organiser pour que les employés fassent 10 à 15 mn d'activités physiques:
 - Une pause milieu de la matinée ou en après-midi.
 - Exercices d'assouplissement au début du travail.
- Inciter les employés à se trouver en groupe pour qu'ils puissent s'encourager mutuellement.

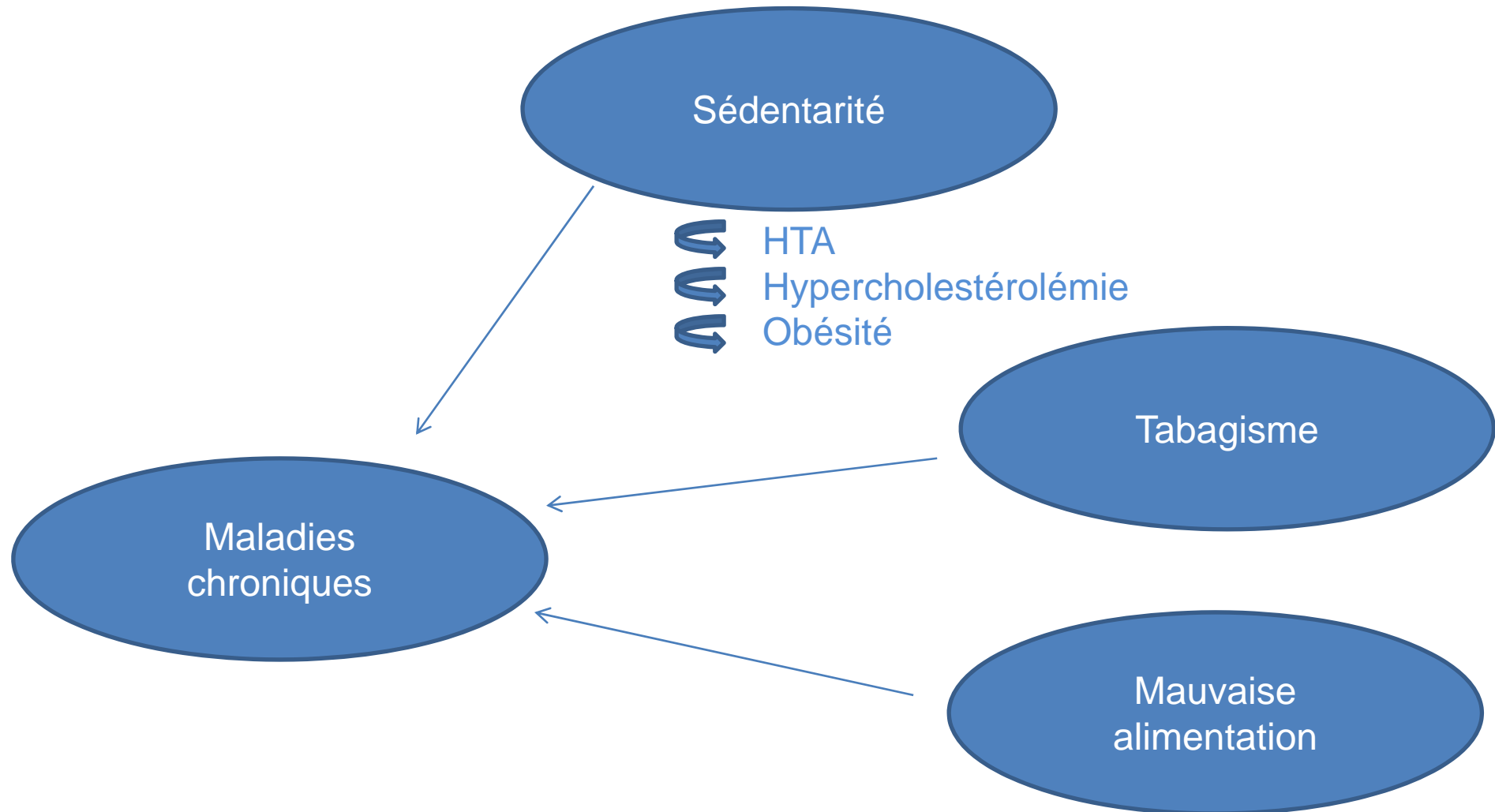
Quelles sont les étapes du programme d'activités physiques

1. Obtenir l'appui de la direction;
2. Former un comité;
3. Identifier les désirs des salariés et les possibilités au sein de l'entreprise;
4. Informer et sensibiliser;
5. Élaborer un plan d'action;
 1. Objectifs
 2. Moyens (...évaluer de l'aptitude...)
 3. Suivi.

Exemples d'initiative ou de programme

Initiative de l'OMS

« Pour votre santé, Bougez! »



« Pour votre santé, Bougez! »

○ **Finalité** :

- ✓ Cumuler quotidiennement des exercices physiques, de tous types, dans n'importe quel lieu, pour améliorer sa santé.

○ **Buts** :

- ✓ Accroître la pratique régulière d'activité physique dans la population, hommes et femmes :
 - ✓ de tous âges et conditions,
 - ✓ dans tous les domaines (loisirs, transports, travail)
 - ✓ et dans tous les milieux (école, communauté, domicile, lieu de travail) ;
- ✓ Promouvoir des comportements et modes de vie sains et aborder les questions de santé par l'intermédiaire de sports et d'activités physiques (abstinence tabagique, régime alimentaire sain, stress, isolement social...).

« Pour votre santé, Bougez! »
Message central

- 30 mn d'exercice physique cumulatif modéré par jour (marche, marche rapide, exercices physiques appropriés, tous les sports)

Concept «VIE ACTIVE » - CANADA

- Concept qui mise sur l'activité physique pour améliorer la qualité de vie
- Peut être appliqué au travail, à la maison, à l'école et aux loisirs.
- Durée et type d'activité physique recommandée
 - entre 30 mn d'activité d'intensité élevée et 60 mn d'activité d'intensité moyenne plusieurs fois par semaine
 - combinaison des exercices d'endurance, d'assouplissement et de développement de la force.

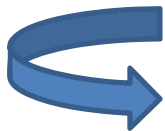
CONCLUSION

- Le sport en entreprise n'est pas seulement une source de loisirs, mais un investissement pour le bien être des salariés et l'amélioration du rendement de l'entreprise.

CONCLUSION

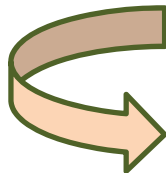
L'efficacité de la pratique du sport en entreprise (sur la santé des salariés et par conséquent le rendement de l'entreprise) est la résultante de :

- La volonté de l'employé, la qualité de l'encadrement et de l'organisation;
- Le type des activités physiques;
- Le taux de couverture;
- Et l'environnement socio-culturel de l'entreprise.



Stratégie pour favoriser la participation
aux programmes d'activités physiques

- Concept couvrant 3 domaines visant le bien être dans l'entreprise :
 - Comportement sain:
 - Activités physiques, alimentation, tabac, stress.
 - Promotion de la culture;
 - Et protection de l'environnement.



Concept « initiative de Tunis »:

Entreprise et bien être