



« Tous en mouvement au bureau »

Constat

La sédentarité se définit par une dépense énergétique faible. Une personne est considérée sédentaire à partir du moment où elle reste au moins 7h par jour en position assise. Cela a des effets délétères sur la santé en favorisant le surpoids, le diabète, l'hypertension artérielle, certains cancers...

L'addiction à la chaise est le mal du siècle. Les services de la DSDEN n'échappent pas à ce fléau. Le DUERP a estimé la position assise comme dangereuse en pointant la sédentarité. Le risque résiduel a été estimé à 64. L'amélioration des postes de travail reste également un axe à améliorer notamment pour les personnes disposant d'une RQTH. Le risque résiduel a été estimé à 32.

Le projet

Le projet « Tous en mouvement au bureau » vise à promouvoir l'activité physique et sportive en milieu professionnel, tout en proposant aux agents un cadre de travail agréable et convivial, en agissant sur des leviers de qualité de vie au travail.

Les membres du plan départemental sport santé dans les Hautes-Alpes seront mobilisés afin d'accompagner le projet à chaque étape. Celui-ci s'adresse à tous les agents DSDEN, SDJES, Canopé, CIO et les personnels des circonscriptions de l'éducation nationale soit 99 agents. Dans une démarche globale et transversale, il comporte plusieurs axes d'intervention, dans l'objectif de s'adresser au plus grand nombre, en tenant compte des particularités et besoins de chacun :

- Animation du programme : Assurée par le CoDES 05, elle consistera à développer une ingénierie de projet, d'animation, de suivi et d'évaluation.

L'animation sera pilotée par le support de différents outils méthodologiques :

- Entretiens individuels,
- Élaboration partagée d'outils de recueil de besoins,
- Réflexions pour favoriser l'adhésion des publics,



- Animation d'ateliers interactifs autour de la thématique du sport-santé, incluant un bilan de forme par le biais de tests d'aptitudes physiques validés,
- Coréalisation d'une campagne interne de promotion de l'activité physique, basée sur l'approche « Nudge »,
- Évaluation des besoins,
- Mobilisation des agents et adhésion au programme et ateliers,
- Réalisation d'une campagne de communication basée sur une approche « Nudge »...

Le CoDES œuvrera en étroit partenariat, avec les membres coordonnateurs du projet.

- Axe développement durable et mobilité active – Inciter les agents à choisir un mode de déplacement doux à vélo ou à pied entre travail et domicile ou pour se rendre aux réunions. Aménagement d'un parking à vélo. Mise à disposition de 2 vélos électriques appartenant au SDJES sur réservation. Utilisation de podomètres compteurs de pas.

- Axe bouger en travaillant (Programme individuel et collaboratif) – Aménagement des postes de travail : Bureaux assis/debout, vélos de bureau, convertisseurs de bureaux assis/debout, tabourets selle de cheval, ballons ergonomiques, planches proprioceptives.

Évaluation : Challenge inter étage permettant de mesurer le taux d'utilisation du matériel mobile et l'adhésion des agents.

- Axe Séances individuelles d'intégration fonctionnelle sur inscription : Le programme s'adresse aux personnes les plus éloignées de la pratique. Les personnes seront suivies pendant plusieurs séances. Ce sera l'occasion de les sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique et de les orienter vers un programme adapté (activité proposée par l'administration ou par la maison sport santé la plus proche de leur domicile avec tests de la condition physique et programme passerelle). 21 séances de 2h seront proposées, 4 personnes pourront être accueillies sur chaque séance. Une personne sera suivie pendant plusieurs séances, le temps de voir avec l'intervenante quelle suite donner à cette démarche en vue d'aller vers une pratique d'activités physiques régulière et adaptée.

- Axe Séances collectives :

- En présentiel entre 12h30 à 13h30 à la DSDEN – Yoga, Pilate, marche nordique.
- En Visio, méthode Feldenkrais pour les personnes en télétravail ou dans les circonscriptions.



- Proposition de plusieurs visios courtes par semaine réalisées par un éducateur sportif à effectuer au bureau ou chez soi.

21 séances de 1h seront proposées. Les activités sont encadrées par des personnels diplômés membres du réseau sport santé handicap des Hautes-Alpes.

Évaluation

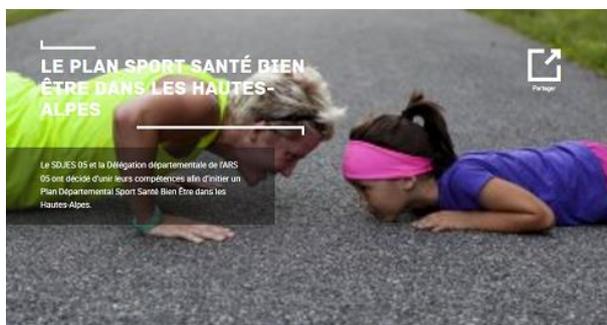
Le CoDES 05, chargé de l'animation du projet, poursuivra son intervention dans l'évaluation du dispositif, processus, impact et retombées :

- Nombre et type de participants,
- Qualité des échanges,
- Qualité du partenariat,
- Évolution bilans de forme avant / après,
- Impact sur les habitudes de vie dans un cadre professionnel et personnel,
- Adhésion à certains programmes APA / clubs sportifs,
- Capacité du dispositif à être transféré,
- Satisfaction du projet.



Ancrage du projet au niveau territorial

Le plan départemental sport santé bien être dans Hautes-Alpes



Depuis 2016, le SDJES 05 et l'ARS 05 pilotent le plan sport santé dans les Hautes-Alpes.

Il s'inscrit dans la lignée des directives nationales et dans la déclinaison du Plan Régional Sport Santé Bien Être en PACA.

Il a pour objectif de :

- Développer la pratique d'activités physiques ou sportives adaptées aux finalités du bien-être et de la santé.
- Proposer une offre de pratique adaptée qui soit recensée et connue par le plus grand nombre : professionnels de santé, professionnels du sport, tout public.
- Favoriser les échanges entre professionnels du sport et professionnels de la santé.
En rassemblant les acteurs du territoire Haut-Alpin (mouvement sportif et professionnels de santé et prévention), ce plan a pour ambition de développer l'accès aux activités physiques et sportives à destination des publics éloignés de la pratique en vue de préserver la santé par le sport ainsi que de réduire les facteurs de risques (pour les personnes atteintes de maladies chroniques, personnes vieillissantes, personnes en situation de handicap...).

Pour en savoir plus, consultez le [plan départemental sport santé bien être dans les Hautes-Alpes](#).



Quels atouts pour le projet « Tous en mouvement au bureau » ?

Un solide réseau de partenaires

Pour conduire le projet « Tous en mouvement au bureau », nous allons nous appuyer sur notre réseau de partenaires constitué de professionnels du sport et professionnels de la santé. Le réseau est actif et échange régulièrement sur les projets en cours, les idées, les bonnes pratiques, les problématiques rencontrées... via la plateforme collaborative OSMOSE sport santé handicap 05.

The screenshot shows the Osmose platform interface for the 'SPORT SANTE HANDICAP 05' community. At the top, there is a search bar and navigation icons. Below the header, there is a navigation menu with options: Accueil, Aide, Annuaire de l'espace, Calendrier, Documents, and Espace d'échanges. The main content area is divided into three sections: 'Agenda' (currently empty), 'Flash info accueil' (featuring 'Actualités' with a blue header and a list of updates including a training session on prescription and an impact project call), and 'Espace d'échanges' (with tabs for 'Toutes' and 'Non lues', showing a list of recent posts).

Le réseau est composé de 138 membres. Outre les partenariats qui seront réalisés pour la mise en œuvre et la conduite du projet « Tous en mouvement au bureau », le réseau sera un atout pour favoriser l'essaimage dans les autres administrations du département qui pourront profiter de notre retour d'expérience.



Les maisons sport santé

Le projet impliquera les 6 maisons sport santé du département qui interviendront, à la suite des séances d'intégration fonctionnelle. Les personnes concernées seront, en cas de besoin, orientées par le professionnel de santé (kinésithérapeute et éducateur sportif) vers la maison sport santé la plus proche de leur domicile pour effectuer un test de la condition physique et un atelier passerelle. Cette étape doit agir comme un tremplin et permettre aux personnes d'intégrer une activité sportive régulière proposée par le service ou à l'extérieur. Les maisons sport santé ont l'habitude de travailler en réseau et d'échanger à partir de l'espace collaboratif OSMOSE « Espace Maisons Sport Santé 05 ».

Cette collaboration permet d'échanger sur les projets et de capitaliser sur les expériences des autres.

Un projet « Sport santé en entreprise » porté par le GEST 05 (santé au travail) est actuellement en cours impliquant les maisons sports santé, le CDOS ainsi que les entreprises du département. Le SDJES 05 et l'ARS 05 sont associés au dispositif en tant que pilote du plan départemental sport santé.

Le projet « Tous en mouvement au bureau » intéresse l'ensemble des partenaires. Nous prévoyons d'effectuer un échange de bonne pratique de manière à promouvoir l'activité physique en milieu professionnel dans les Hautes-Alpes.



Quelle suite donner au projet ?

La Section départementale MGEN des Hautes-Alpes souhaite être associée au projet et se dit « très intéressée par la prévention et la santé des collègues ». Elle souhaite participer à un COPIL de suivi afin de déterminer les besoins et ainsi prévoir une participation financière. Aucun chiffre ne nous a été annoncé à ce jour.

Le COPIL sera composé de représentants de la DSDEN, SDJES, CIO, Canopé, amicale DSDEN, représentant du personnel, MGEN, ETNAS (maison sport santé de Gap), CoDES, Transformation par le mouvement (kiné).

Par ailleurs, les collègues « ambassadeurs » me demandent déjà quelle suite sera donnée au projet à l'issue de l'année 2023. Si les axes « mobilité active » et « bouger au bureau » devraient déboucher sur une autonomie des personnes qui, grâce à l'animation conduite par le CoDES, devraient avoir intégré de nouvelles habitudes de travail plus mobiles, il n'en sera pas forcément de même pour l'axe « activité physique ». En effet, même si certains collègues s'orienteront vers une pratique régulière à l'extérieur, dans une structure ou en autonomie, il sera nécessaire de prévoir une continuité dans la proposition de séances collectives au sein de la DSDEN afin de ne pas casser la dynamique. Des partenariats devront être recherchés : amicale DSDEN, MGEN.... C'est ensemble que nous pourrons trouver des solutions.