

MAISON SPORT SANTE BUECH DEVOLUY

Société Coopérative d'Intérêt collectif

ADMR - SPORT SANTÉ AU TRAVAIL





les bénéfices de la pratique d'activité physique sont
largement démontrés scientifiquement,
la crise sanitaire est venue en rappeler les bienfaits sur
la qualité de vie, le bien-être et la santé.



Dans un avis publié le 15 février, l'ANSES (l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) met en garde contre le manque d'activité physique et de sédentarité des français.

Selon elle, **95% de la population** française serait « exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou d'un temps trop long passé assis ».



Dans le milieu professionnel, les campagnes de prévention s'orientent désormais sur la santé des salariés et leur confort de travail.

En 2019, **88 % des maladies professionnelles** déclarées concernaient des troubles musculosquelettiques (TMS).

Délétères à la fois pour les salariés et l'entreprise, les TMS se manifestent par des tendinites, des syndromes du canal carpien ou encore des lombalgies.

Stratégie Nationale sport-santé



- Promouvoir la qualité de vie au travail, le bien-être des travailleurs, salariés comme chefs d'entreprises, sujet primordial dans la gestion des ressources humaines et pour l'attractivité des entreprises ainsi que pour leur productivité ;
- Préserver la santé des individus, en sensibilisant les salariés aux effets positifs d'une pratique quotidienne d'activité physique à sportive voire à la réalisation d'exercices physiques confortant l'engagement nécessaire à certaines activités professionnelles ;
- Accompagner les mutations liées par exemple à l'accroissement du télétravail ou au vieillissement de la population active afin de prévenir la désinsertion professionnelle.

90% des employés déclarent que leur entreprise ne les a jamais encouragés à participer à des activités physiques sur leur lieu de travail.



A l'initiative de l'ADMR de Laragne-Montéglin
mise en place d'un projet Santé au Travail en
2023,

renouvelé en 2024 et 2025 (11 salariés)

Programme similaire en 2025 avec l'ADMR de
Veynes (5 salariés)



- Des ateliers collectifs en petit groupe (4-5 participants), dirigés et encadrés par un professionnel du sport et de la santé (kinésithérapeute, éducateur sportif spécialisé en APA...)
- Un programme de 12 séances d'une heure, sur 3 mois + un bilan d'entrée et de sortie avec tests physiques et auto-questionnaires = évaluation objective et subjective des effets du programme
- Des séances d'activité physique orientées autour des 3 qualités physiques fondamentales : Force / Endurance / Mobilité + un focus équilibre selon les participants.
- Des conseils et une sensibilisation à l'importance de l'activité physique pour la santé physique et mentale, de son impact sur le vieillissement, ainsi que des discussions autour de la prophylaxie en général.

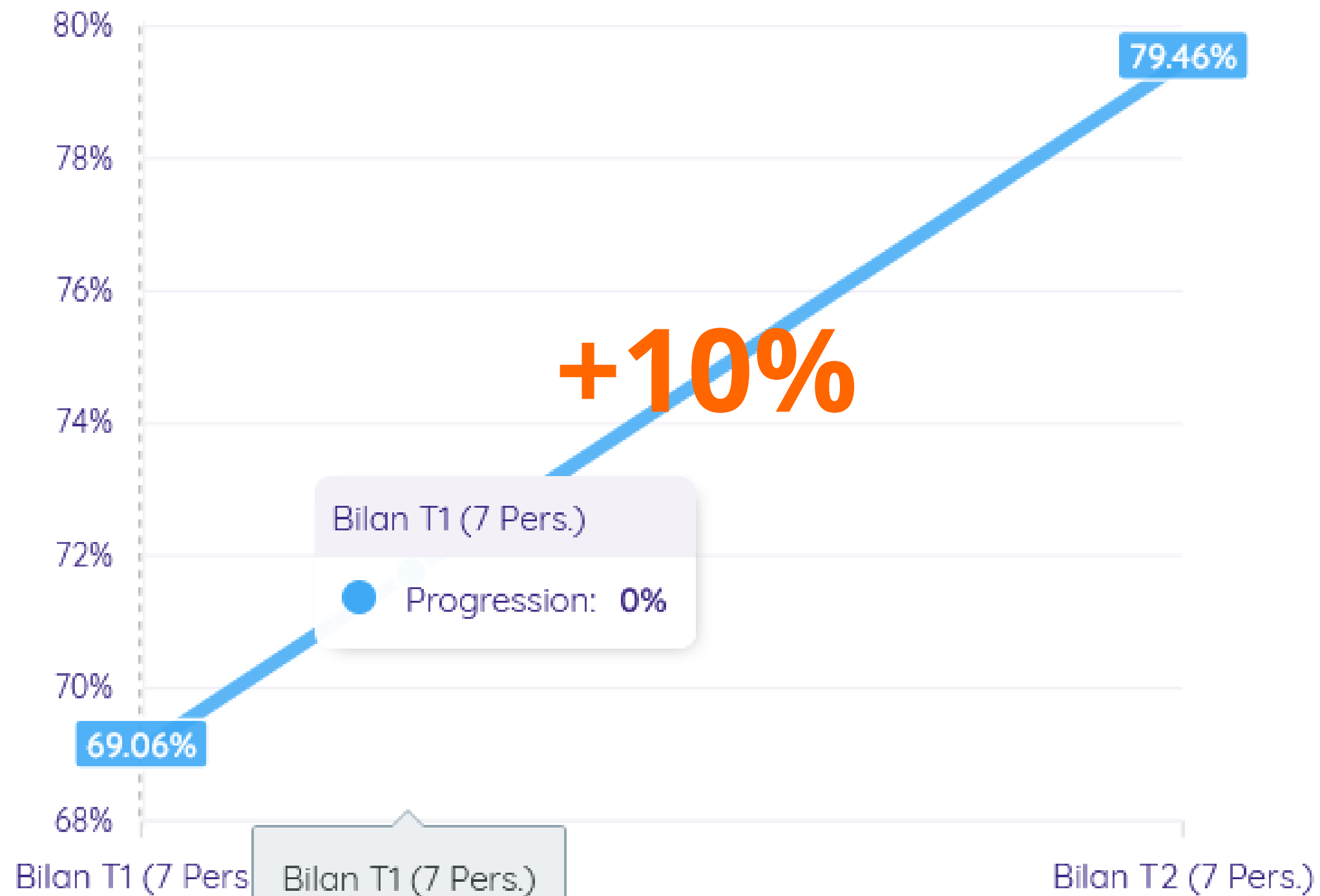
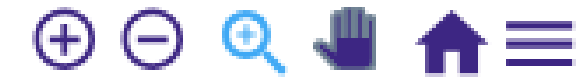
Une atmosphère positive, ouverte et bon enfant !

Contenu des séances

- FORCE : calisthénie (musculature au poids de corps, adaptée) / travail aux élastiques / travail postural de type Pilates
- ENDURANCE : marche nordique / randonnée / HIIT ou Tabata (= travail d'endurance fractionné, plus explosif)
- MOBILITÉ / (ÉQUILIBRE) : Stretching / Yoga / Tai Chi Chuan / Mobilité active (type MovNat ou AnimalFlow) / exercices de déplacement en milieu naturel ou urbain
 - cardio-danse en salle
 - exercices de respiration, relaxation

Résultats

Progression de la moyenne
Population globale



Avantages observés :

- diminution des douleurs musculaires
- amélioration de la condition physique
 - meilleure posture,
 - énergie retrouvée,
 - prévention des blessures.
- amélioration de la santé mentale



Le sport en entreprise :
une demande pour
la moitié des salariés

27% des salariés en pratiquent
23% souhaiteraient en pratiquer



Un facteur de
bien-être au travail

Pour **71%**, le sport améliore la santé
physique et mentale

Pour **62%**, il enrichit la vie en
entreprise : meilleure ambiance,
cohésion et productivité



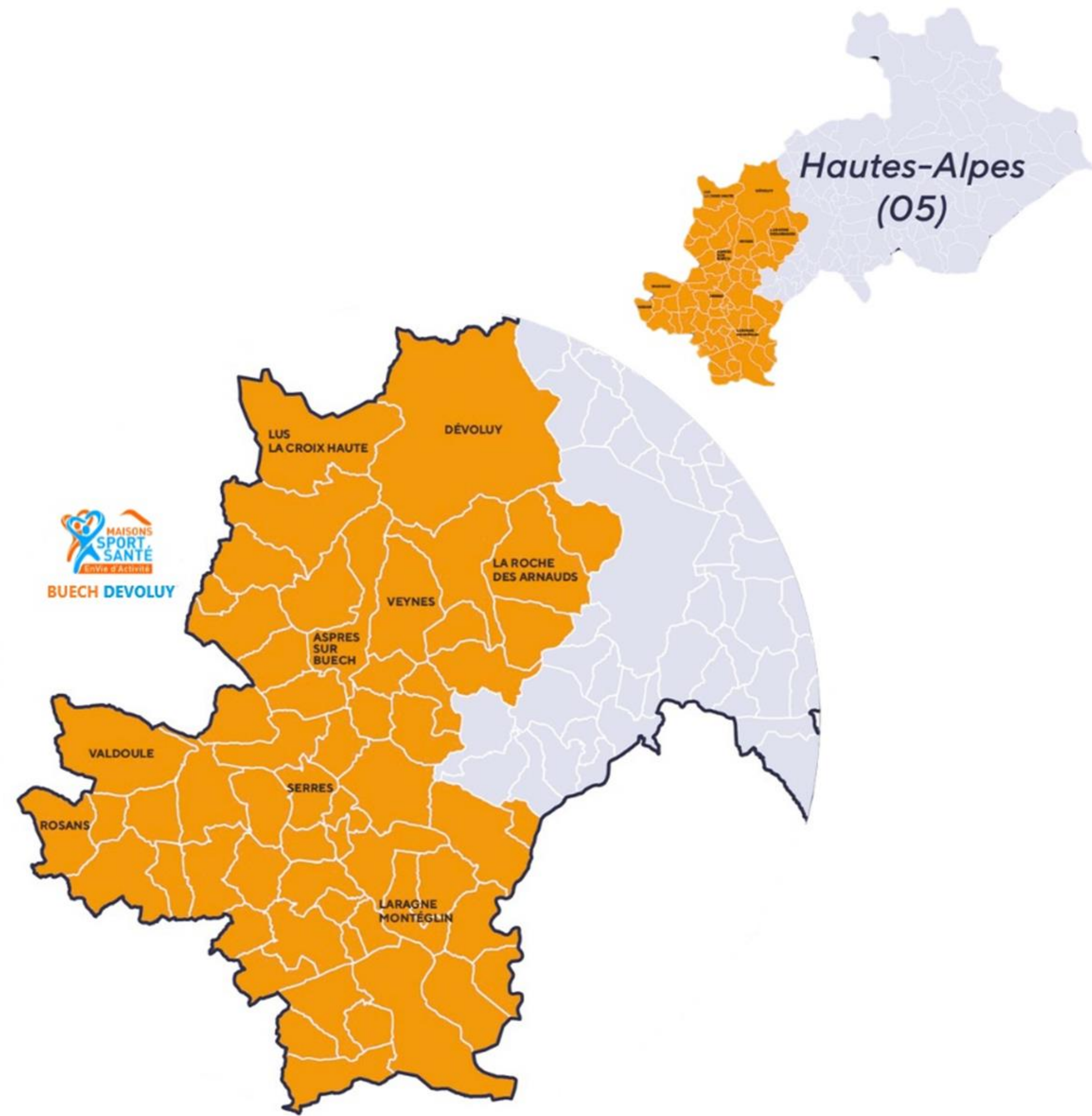
Ce qui encouragerait
les salariés à faire du
sport en entreprise ?

38% des équipements sur place
36% des horaires aménagés
29% une participation financière

32%
se disent prêts
à changer
d'entreprise pour un
environnement
+ sportif



Le sport en entreprise :
un levier d'attractivité à ne pas négliger



Merci de votre attention



L'Europe investit dans les zones rurales



