

## ÇA VA FAIRE L'ACTU

# Pourquoi faire du sport sur son lieu de travail ?

Pour favoriser le bien-être et la productivité des employés, certaines entreprises misent sur le sport : directement sur le lieu de travail ou à l'extérieur.



Au sein des entreprises, des associations sportives naissent spontanément en rassemblant plusieurs collègues passionnés par une même activité. (Photo © Unsplash)

## REGARD

### Une solution clé en main

Certains décident d'amener le sport directement dans leurs murs en y installant des infrastructures sportives et les vestiaires adéquats. Des entreprises privées proposent des solutions clé en main pour l'installation de salles de sport au sein même des établissements. C'est le cas de The Corporate Gym. Sa mission : construire des salles de sport à l'intérieur des sièges sociaux, les équiper et les gérer. Cela fonctionne sur le principe d'un abonnement, mais moins cher que dans une salle grand public. On pourrait penser que seules les grandes firmes peuvent se le permettre, mais, selon Jérôme Podolsky, directeur général de The Corporate Gym, ce type d'offre se développe aussi dans des sociétés plus modestes, « le format s'adapte à la taille de l'entreprise. Aujourd'hui, la salle de sport en entreprise est l'un des éléments cités en premier par les salariés lorsque que l'on parle de bien-être au travail », précise-t-il.

**E**t pourquoi pas un cours de yoga ou une partie de foot à la pause méridienne ? C'est ce que proposent certaines entreprises à leurs salariés. L'objectif : qu'ils se sentent moins stressés, se maintiennent en forme et, par conséquent, qu'ils soient plus productifs et moins absents. Un avantage à la fois pour l'employeur et son employé.

Selon une étude de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS), les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent les premières maladies professionnelles en France et en Europe depuis plus de vingt ans. Selon Santé publique France, 90 % des maladies professionnelles reconnues sont des TMS. Ils sont à l'origine de mal-être au travail, d'absentéisme et d'arrêts maladie, ce qui peut nuire à la productivité des salariés et entraîner des coûts d'indemnisation élevés pour les employeurs. Ces troubles, qui affectent les muscles, les articulations, les tendons, les ligaments, les os et les nerfs, sont responsables de tendinites, lombalgies ou de syndrome du canal carpien.

Selon une étude de Goodwill sur la performance économique de l'activité physique et sportive en entreprise, si un employé pratique une activité sportive régulière, il augmenterait sa productivité de 6 à 9 %, et l'entreprise économiserait entre 7 et 9 % sur les frais de santé annuels. Le sport au travail ferait également baisser l'absentéisme de 30 à 40 %.

*« 70 % des dirigeants interrogés ont déclaré ne pas savoir à qui s'adresser pour lancer une opération de promotion du sport dans leur société. »*

Pour encourager l'activité sportive des travailleurs, un décret exonérant de cotisations et contributions sociales les employeurs qui proposent du sport à leurs salariés est paru le 31 mai 2021. Jusqu'ici, le sport en entreprise était considéré par l'Urssaf comme un avantage en nature et était particulièrement encadré. Cet amendement a été voté au Sénat pour modifier la nature juridique du sport au travail, afin d'inciter les entreprises à aménager des lieux dédiés à la pratique sportive ou y faciliter son accès. En d'autres termes, une entreprise qui propose, dans ses locaux, l'accès à un équipement sportif ou à des activités physiques encadrées, n'a désormais plus à s'acquitter de charges sociales sur ces dépenses, soit la disparition de 54 % des charges liées à ce genre d'initiative. Mais la mise à disposition d'équipements sportifs directement dans l'établissement n'est pas si simple. En parallèle, il faut aussi pouvoir mettre en place des vestiaires et des douches pour le confort des salariés. D'après une enquête menée par le Medef et le ministère des Sports en 2017, sur 265 dirigeants interrogés, 87 % se disent convaincus des effets positifs apportés par la pratique du sport dans leur entreprise. Mais selon la même étude, près de 70 % des dirigeants interrogés ont déclaré ne pas savoir à qui s'adresser pour lancer une opération de promotion du sport dans leur société. Pourtant, les solutions ne manquent pas. Depuis 2003, la Fédération française du sport d'entreprise (FFSE) promeut et favorise la pratique des activités physiques et sportives dans les associations, les sections sportives, les organisations professionnelles et les administrations. Elle accompagne, anime, organise et contrôle des activités en lien avec les projets des entreprises, comme l'organisation d'événements, de colloques, de cours, de formations ou de compétitions.

Le comité d'entreprise peut aussi servir de tremplin à la pratique d'activités physiques, en proposant le remboursement total ou partiel de l'abonnement à un club ou à une salle de sport extérieure à l'établissement de travail, par exemple. Il est également possible d'organiser des compétitions et des sorties inter-entreprises, qui peuvent fédérer les salariés d'une même société, favoriser les échanges entre collègues et, potentiellement, arranger les rapports tendus.

Élise Bellot

## EN CHIFFRES

**2.000**

C'est le nombre d'entreprises et d'administrations publiques françaises qui adhèrent à la Fédération française du sport d'entreprise (FFSE).

**3.500**

C'est le nombre de participants attendus aux Jeux nationaux du sport d'entreprise, qui auront lieu à Tours en mai 2022.

**59**

C'est, en pourcentage, la part de salariés qui ne sont pas satisfaits de l'offre de sport proposée par leur entreprise, selon un sondage OpinionWay réalisé pour Gymlib en 2018.

**44**

C'est, en pourcentage, la proportion de salariés qui estiment que leur entreprise ne se préoccupe pas de leur bien-être, selon le même sondage.

## VU D'ICI

# Une ligue régionale pour le sport d'entreprise

La Ligue Centre-Val de Loire du sport d'entreprise (LCSE) accompagne les sociétés qui veulent développer le sport au sein de leur structure.

La Ligue Centre-Val de Loire du sport d'entreprise (LCSE) est née en 2015, en association avec la Fédération française du sport d'entreprise (FFSE) qui œuvre au niveau national. Comme l'explique Alain Blanchard, président de la ligue, au fil des années, il y a une prise de conscience sur le rôle que doivent jouer les entreprises dans l'amélioration de la santé de leurs salariés. Et cela passe par la pratique régulière d'une activité physique. Pour le président, « le développement d'une stratégie managériale autour des activités physiques est un atout important pour améliorer l'économie des entreprises et la santé des salariés ». En Centre-Val de Loire, la LCSE met en place des stratégies au sein des entreprises qu'elle prospecte ou qui font appel à elle. Elle va encadrer, suivre l'évolution des pratiquants, leur santé et leur bien-être. « Il faut que ça reste du plaisir et mettre bout à bout tous les leviers qui vont favoriser la pratique, de l'infrastructure



Alain Blanchard, président de la Ligue Centre-Val de Loire du sport d'entreprise. (Photo NR, Samuel Magnant)

à la qualité de l'encadrement, privé ou fédéral. L'important c'est que l'on puisse apporter du bien-être et de la santé aux salariés », confie Alain Blanchard.

En mai 2022, Tours sera la ville d'accueil des Jeux nationaux du sport d'entreprise. Pendant quatre jours, l'événement va rassembler 3.500 participants et salariés issus de 250 entreprises. Badminton, bowling, pétanque, et même tir à l'arc, trente-cinq disciplines traditionnelles y sont représentées. « La ligue apporte les compétiteurs, et les associations sportives locales organisent les tournois. Elles peuvent se financer avec les coûts annexes des buvettes et de la restauration », précise Alain Blanchard. Convivialité et bienveillance sont les mots d'ordre de cet événement inter-entreprises. « C'est un rayonnement pour la ville et pour la ligue qui attend cet événement pour accroître son développement », conclut son président.

E. B.



1



2



3



4

1 La pratique du yoga peut nettement améliorer la qualité de vie et de travail des salariés. Elle libère les tensions et permet de se sentir moins stressé. 2 Les échecs font partie des disciplines proposées lors des Jeux nationaux du sport d'entreprise ; l'édition 2022 aura lieu à Tours. 3 Les entreprises peuvent faire appel à des coaches diplômés pour organiser des cours collectifs destinés à leurs employés, à l'intérieur ou à l'extérieur de l'établissement. 4 Le Plan de mobilité a été créé pour optimiser les déplacements générés par les entreprises. Cela peut inciter les salariés à se dépenser physiquement en allant travailler à vélo. (Photos © Unsplash)