

## Sport et travail

# Les collectivités musclent leurs formules pour plus de bien-être

Publié le • Mis à jour le 22/08/2016 • Par [Laurence Denès](#) • dans : [France](#), [Toute l'actu RH](#)



La poursuite du bien-être et de la santé au travail s'inscrit dans l'agenda social 2016 de la fonction publique. © DIRECTION DE LA COMMUNICATION DE LA VILLE D'AIX LES BAINS

Prévention des douleurs musculaires, arme antistress, lutte contre l'obésité... Parce que le sport est l'une des conditions premières de la santé et, plus généralement, du mieux-être au travail, les collectivités en investissent de plus en plus le terrain.

Alors qu'un actif sur deux déclare souffrir de troubles musculosquelettiques, de stress, voire d'intense fatigue, 73 % des salariés considèrent la pratique régulière d'une activité physique et sportive bénéfique à leur santé (baromètre sport-santé 2014 de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire, FFEPGV).

Mais, du vœu à l'acte, il y a souvent bien loin, faute de temps, d'émulation ou d'argent. Toujours selon la FFEPGV, trois quarts des interrogés seraient ainsi encouragés à sauter le pas si leur employeur les accompagnait financièrement à proximité du travail, et sept sur dix aspirent même à des séances et conseils sur ce lieu même. Dans la dynamique de bien-être et santé au travail, dont la poursuite s'inscrit à l'agenda social 2016 de la fonction publique, de nombreuses collectivités engagent donc la partie contre la sédentarité.

## S'attaquer aux douleurs

A Lille (231 500 hab., Nord), l'initiative est née au pôle « qualité et développement » de la ville, qui regroupe notamment la gestion des espaces publics et du cadre de vie ainsi que la maintenance des bâtiments.

Objectif : s'attaquer aux douleurs, voire aux accidents de service inhérents aux efforts à froid par un éveil musculaire avant la prise de poste. Après formation en interne, des référents dispensent la bonne parole à leurs collègues, pour muer ce quart d'heure salvateur en réflexe collectif. Le mouvement devrait être adapté aux administratifs : position assise, écran, mais également fatigue et stress...

« Souveraine contre les déséquilibres posturaux, l'activité physique et sportive est en effet aussi un extraordinaire levier de mieux-être, en 45 minutes chrono », pose la présidente de la FFEPGV, Françoise Sauvageot. C'est pourquoi des dizaines d'organisations l'inscrivent désormais à leurs plannings. Ainsi, depuis 2005, l'une des piscines de Cannes (73 300 hab., Alpes-Maritimes) réserve deux créneaux par semaine aux personnels de la ville.

L'activité est surveillée par un éducateur sportif, et des conseils de progression sont consignés sur un tableau. De son côté, Aix-les-Bains (30 200 hab., Savoie) construit de véritables « packages sport-santé » grâce auxquels Isabelle Couette, du musée de la ville, « évacue les tensions de la semaine sans avoir à recourir à un ostéopathe ! ».

## Esprit d'équipe

« En réalité, peu importe la formule, du moment qu'elle répond aux attentes des managers et des équipes », souligne Françoise Sauvageot. De fait, l'idée est-elle d'assurer les bonnes habitudes à travers une action continue nécessitant un programme annuel ou juste de « créer le déclic », comme le fait le « mois tremplin » du Lamentin (lire l'encadré) ? Veut-on se limiter à la santé et à l'épanouissement individuel ou développer aussi la cohésion sociale, le dialogue entre services, voire la performance collégiale ?

« Avec cinq activités collectives proposées quatre midis par semaine par les éducateurs sportifs des équipements municipaux, la dynamique décloisonne les métiers et les directions, casse les codes catégoriels et façonne l'esprit d'équipe par le biais de petits défis », se félicite le responsable de la communication de Calais (72 500 hab., Pas-de-Calais), Laurent Renault.

La question des créneaux horaires n'est pas non plus anodine. Nombre de collectivités choisissent la pause méridienne, accordant même, comme Nancy, 45 minutes supplémentaires sur le temps de travail pour le réconfort d'après l'effort !

Mais si la chargée de communication interne de la ville, Muriel Le Guevel, « apprécie ces temps qui n'empiètent pas sur la vie de famille », « la tranche du déjeuner exclut quand même une part des personnels », constate Laurent Renault.

Par ailleurs, elle peut s'avérer inadéquate si le lieu de pratique est éloigné du bureau ! Du coup, et après enquête, « Evry est revenue à des activités en soirée, susceptibles de convenir à davantage de personnes », rapporte Pascal Auroy, directeur des sports et de la culture à Evry (53 200 hab., Essonne) où sont ainsi dispensées, deux soirs par semaine et par des éducateurs sportifs de la ville, séances de pilates, gym forme et multisport.

## « Trop de disciplines tuent l'activité »

Reste la question des activités elles-mêmes et de leur encadrement : « Trop de disciplines tuent l'activité, pas assez de technicité aussi ! » pose le directeur du service « hygiène et santé publique » de Nancy (104 100 hab., Meurthe-et-Moselle), François Seyberlich. Après trois ans, les « jeudis de la Pép », permettant une activité ledit jour, en mi-journée, dans le parc de la Pépinière, sont en passe d'être optimisés.

« Sur la base d'une enquête interne, deux activités seulement – tai-chi et gym douce - seront maintenues parmi les cinq initialement proposées, afin de garantir un nombre d'inscrits, nombre renforcé aussi par la participation nouvelle du comité d'entreprise d'ERDF-GRDF au dispositif », détaille François Seyberlich. Il poursuit : « Quant aux inscriptions, hier effectuées auprès de l'amicale de la ville, elles passeront désormais par une adhésion à la Fédération française du sport d'entreprise. »

Certes, la modification coûtera 20 euros par an aux agents, mais elle assure un enseignement spécialisé et, par la licence, encadre le risque... « Car si les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à prouver, demeure quand même l'exigence de dispositifs économiquement viables et juridiquement acceptables pour les collectivités », conclut le directeur nancéen.

Focus

## Conventionner avec la FFEPGV

Depuis une quinzaine d'années, la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) se tient aux côtés des entreprises pour développer des activités à l'attention de leurs salariés, soit dans les locaux mêmes de l'organisation, soit dans les clubs de proximité ouvrant alors à l'heure du déjeuner. Toutes les disciplines représentées par la fédération sont possibles (fitness, stretching...), animées par les quelque 7 000 animateurs et éducateurs spécialisés, affiliés sur toute la France.

Plusieurs comités d'œuvres sociales et associations sportives de collectivité font d'ailleurs déjà appel à ces services susceptibles d'accompagner aussi, par des « packages sur mesure », les demandes spécifiques au bien-être au travail émanant des pôles RH.

Focus

Le Lamentin (Martinique) 1 200 agents • 40 000 hab.

## Des tarifs préférentiels à l'inscription

**Valérie Louis-Zabeth**, responsable du service « communication interne »

Plutôt que d'accompagner chaque semaine ses agents dans la pratique d'une activité, Le Lamentin préfère « susciter le désir » en organisant, depuis quatre ans, le « mois du sport ». Valérie Louis-Zabeth, responsable du service « communication interne », détaille : « Appuyée sur l'office municipal des sports, la direction générale offre la possibilité de suivre, un mois durant, deux heures par semaine, quelques-unes de la vingtaine d'activités ouvertes aux usagers sur la ville. »

Passé ce temps, mené sur celui du travail, un mois est offert par la collectivité (en dehors des heures ouvrées), puis des tarifs préférentiels sont proposés à l'inscription définitive. « Près d'un quart des agents participe et une dizaine intègre une association à l'année », expose-t-elle, convaincue par ce dispositif auquel les cadres ont été sensibilisés, « au nom du bien-être au travail, de la cohésion des équipes et de la dynamique managériale ».

Focus

Ville d'Aix-les-Bains (Savoie) 900 agents • 29 600 hab.

## Des listes d'attente pour les massages assis

**Nathalie Ponard**, directrice des ressources humaines

Depuis janvier 2015, la ville et le centre communal d'action sociale d'Aix-les-Bains proposent des séances de sport et de bien-être au personnel communal. Avec le soutien des élus, la démarche est portée par la DRH, Nathalie Ponard, et un éducateur des activités physiques et sportives diplômé, Jean-Paul Bourboujas, au temps de travail libéré en conséquence.

Gym douce pour prévenir les fatigues et les malpositions, training fonctionnel à composante cardiopulmonaire en bordure de lac et accès libre à la salle de préparation sportive dont la ville thermale dispose pour le haut niveau...

« L'idée est de proposer aux agents, à midi ou après le travail, un véritable package de gym santé, remise en forme et préparation sportive aux séances combinables », explique la DRH. Depuis peu, s'y ajoutent des cours collectifs de sophrologie, ainsi que des massages assis, dispensés sur rendez-vous, au sein même des services, deux activités dont le succès se traduit déjà par de longues listes d'attente.

« Ces occasions de prendre conscience de son état de santé peuvent aussi aboutir à solliciter un aménagement de poste, voire un suivi médical en lien avec la cellule santé de la DRH », précise Nathalie Ponard. Un atelier « confiance en soi », viendra bientôt gonfler un peu plus la liste, au sein duquel « la réalisation de défis sportifs (traversée du lac en aviron, randonnée en montagne...) devrait aussi profiter à une plus grande cohésion collective. »