

## Témoignages salariés

"Au début, certains collègues pouvaient à peine lever les épaules, ils étaient exempts de chantier. En faisant tous les jours de l'éveil musculaire, ils y ont trouvé un bien-être et ont décontracté leurs muscles. Depuis ils ont pu retourner sur les chantiers" (Bruno Trochon, Cardinal Edifice, ille-et-vilaine 35)/ Soucre Ouest-france.fr - Mars 2018

"Je suis tout de suite dans la salle, je n'ai qu'un étage à descendre. Et là pas besoin de réfléchir, ni de se forcer. Cela crée même de nouvelles relations au travail. Que du positif !"  
(Martine, Aquitaine)



## Témoignages dirigeants



" En plus de cinq ans de pratique, nous avons noté des baisses d'entorses en début de journée et des diminutions des troubles musculaires au niveau du dos."

(Cédric JOANNIC, Directeur Qualité-Sécurité-Environnement, Cardinal Edifice, 35)  
Source : Ouest France.fr Mars 2018

" Il y a une prise en compte de plus en plus forte de la santé et du bien-être des salariés. Lorsque le personnel est en meilleure santé, il est plus productif et moins absent"

(Frédéric DELANNOY, Directeur technique National de la Fédération Française du Sport en Entreprise)



CROS Bretagne  
Maison des sports  
13b, avenue de Cucillé  
35065 Rennes Cedex  
02 99 54 67 87  
bretagne@franceolympique.com  
[bret-on-mouv.fr](http://bret-on-mouv.fr)  
[sport-bretagne.fr](http://sport-bretagne.fr)



BRETAGNE

# BRET on MOUV

Les activités physiques et sportives dans votre entreprise ?

Faites le pas ....



Productivité  
Santé  
Confiance  
Fédérer  
Rencontres  
Performance  
Réseau  
Bien être  
Cohésion  
Respect  
Equipe  
Epanouissement



# Soyez Sport...

Notre mode de vie actuel est propice à une diminution de l'exercice physique et à une plus grande sédentarisation. Cette évolution n'est pas sans conséquence sur notre état de santé.

De plus en plus de dirigeants d'entreprises s'intéressent à la santé et au bien être de leurs salariés en privilégiant la pratique d'une activité physique et sportive dans l'entreprise

Le Sport c'est bon pour la santé... faites le savoir à vos salariés !

## A vos marques !

Pratiquer une activité physique pour :

Améliorer la sérénité et réduire le stress

Se prémunir contre les maladies chroniques

Réduire le nombre et la fréquence des accidents et des blessures (notamment lors de la réalisation de tâches physiques)

Améliorer la concentration

Réduire le taux d'absentéisme et de rotation du personnel

Véhiculer une image d'entreprise présente sur le terrain de l'excellence

Mettre en avant les valeurs positives du sport (respect, partage, échange..)

Décloisonner et dynamiser les services et favoriser la cohésion d'équipe

Participer à l'attractivité territoriale de l'entreprise

Prêts!



La santé de vos salariés,  
c'est la santé de votre entreprise

### Quelques idées de mise en oeuvre

Inciter le salarié à se rendre à pied,  
en vélo ou en transports en commun

Acheter un ou deux vélos et des casques  
que le personnel pourra utiliser pour  
se déplacer

Afficher des panneaux qui encouragent  
les salariés à prendre l'escalier

Offrir des occasions de faire de l'activité  
physique à différents moments de la journée

Se rapprocher des entreprises voisines  
pour organiser des rencontres sportives



Bougez !!



### Recommandations européennes, inspirées de celles de l'OMS

- Interrompre les périodes prolongées en position assises au moins toutes les 90 à 120mn, par une activité physique de type marche, de quelques minutes (3 à 5)
- Au moins 30 minutes d'activités physiques modérées, 5 jours par semaine
- Ou**
- Au moins 20 minutes d'activités physiques soutenues, 3 jours par semaine

Par tranches de 10 minutes minimum, réparties tout au long de la semaine

Pratiquer également 2 à 3 jours par semaine des activités visant à renforcer la force musculaire et l'endurance.



## Bibliographie

► Guide pratique du sport en entreprise (CNOSF/MEDEF)

► Comment mettre le sport au service des salariés

(NAVES Marie-Cécile 2012 Note d'analyse du Centre d'Analyse Stratégique, n°298)

► Bien-être et efficacité au travail

10 propositions pour améliorer la santé psychologique au travail

(LACHMANN H., LAROSE C., PENICAUD M. (2010) rapport au Premier Ministre)