

ET SI VOTRE COLLÈGUE ÉTAIT BRUCE LEE ?

Les arts énergétiques et martiaux chinois sont un réel vecteur de développement du sport en entreprise.

La plupart de ces arts ne nécessitent aucun équipement particulier, et ont même pu être pratiqués en plein air lorsque les salles ont été fermées du fait de la crise sanitaire. Un parc, un bout de forêt à proximité et la séance démarre. Un vrai atout pour assurer une continuité de la pratique.

Le sport en entreprise, est-ce nouveau en France ?

La France a une longue tradition dans ce domaine, développée par les unions sportives d'entreprise, ou dans le cadre des activités sociales et culturelles des comités d'entreprise au lendemain de la seconde guerre mondiale. De nombreux séminaires de cohésion prévoient des activités physiques, occasions de se connaître autrement entre collègues. Le sport en entreprise connaît un regain aujourd'hui, car de nombreux salariés, ou agents de la fonction publique, sont demandeurs. Les parents d'enfants en bas âge ou les aidants familiaux n'ont pas forcément le temps pour s'entraîner le soir. Ils sont ravis de pouvoir le faire sur le temps de la pause méridienne. Surtout si l'entreprise ou le CSE (comité social et économique) contribuent au financement.

Quels sont les facteurs facilitant le développement du sport en entreprise ?

Les chefs d'entreprise y sont généralement favorables, surtout lorsqu'ils sont sportifs eux-mêmes. Ils savent que cela contribue à la cohésion et la fidélisation des salariés et les sommes ainsi engagées sont, depuis le décret du 28 mai 2021, exonérées de charges

Ce qu'ils en disent

« C'est sur place, à proximité, pas de temps de transport supplémentaire, je n'ai pas à courir »
« C'est un gain de temps, je ne rallonge pas ma journée ».
C'est « une pause salvatrice où j'oublie tout »
« si je manque de motivation, je sais que mes collègues vont m'appeler ou venir me chercher ! »

sociales. Mais 70 % des dirigeants ne savent simplement pas vers qui se tourner.

Il faut les aider à connaître les attentes des salariés.

Ils ont également besoin d'un coup de main pour identifier les 2 ou 3 activités qui pourront satisfaire tous les salariés, en tenant compte de l'âge, de l'état de santé, des motivations et disponibilités. Organiser des séances découverte est indispensable.

Quels sont les atouts des arts énergétiques et martiaux chinois dans les entreprises ?

Nous trouvons, dans nos arts, des activités très douces, voire méditatives, et du plus apaisant au plus dynamisant, nous offrons une palette d'activités bénéfiques pour la santé, inspirantes, stimulantes. Il y en a pour tous publics. Les salariés ont des aspirations très différentes. Certains veulent du renforcement musculaire, d'autres, « faire du cardio » ou se détendre. La demande self défense a augmenté ces dernières années ; Le fait de pouvoir pratiquer nos arts sans salle de sport, ni vestiaires, ni douches pour la plupart est un réel atout. Pas même besoin d'un tapis, ni d'une tenue spéciale. Les personnes arrivent comme elles sont, et repartent toujours mieux qu'elles ne sont arrivées. Simplement plus en forme, souriantes et redynamisées.

Toutes les entreprises peuvent-elles le proposer aux salariés, même les TPE PME ?

Bien sûr. Les activités peuvent être proposées pour les salariés de plusieurs entreprises. Il suffit d'organiser la communication entre elles, sur une même zone d'activité. L'une d'entre elles peut avoir une salle mise à disposition pour toutes, il suffit de gérer les droits d'accès. Et sinon, un terrain, un préau ou un gymnase à proximité, et le tour est joué ! La pratique en plein air stimule l'immunité. Les séances en plein hiver sont souvent les meilleures et les plus joyeuses. C'est le plaisir de suivre les saisons et de défier le froid.

Comment s'organisent les séances ?

Le plus souvent, l'activité est proposée sur le temps de la pause déjeuner, tout au long

de l'année. Les séances peuvent aussi être mises en place en début ou en fin de journée, pour tenir compte de l'organisation du temps de travail, et de la rotation du travail en équipes.

Nous proposons parfois des cycles de 8 à 10 séances, sur un thème précis, ou sommes sollicités pour intervenir dans des séminaires de cohésion (« team building ») et des animations dans le cadre de la « Qualité de Vie au Travail » (QVT). Cela peut sembler plus difficile de s'extraire de ses préoccupations professionnelles sur son lieu de travail. Mais c'est aussi encore plus efficace pour apprendre à se détendre « à chaud ». Comment se fait la prise en charge financière ?

L'enseignant peut intervenir comme indépendant à son compte, ou dans le cadre d'une convention entre son association sportive et l'entreprise. L'entreprise met à disposition une salle, un hall, un espace, et peut financer tout ou partie.

Les CSE gèrent parfois directement ces acti-

Ce qu'ils en disent

« Pratiquer pour moi le midi sur mon lieu de travail génère un autre rapport au travail. Mon lieu de travail devient un lieu de vie. Je sors de mes habitudes. C'est une rencontre avec moi-même et avec l'autre ».

Le cours est l'occasion de « rencontrer ses collègues dans un autre contexte », de « découvrir d'autres facettes de leur personnalité ».

Une dynamique de groupe s'établit et peut changer des comportements individuels : « Je ne suis pas très sociable mais je me rends compte que je suis plus ouverte et je parle plus avec mes collègues ». « Je me sens plus détendue, plus gaie. D'ailleurs mes collègues me le disent, ce n'est pas qu'une impression personnelle ». Les relations de travail sont plus ouvertes, plus collaboratives : « C'est le bon moment de me demander des choses après mon cours ! ».



Des arts empreints de la richesse et de la sagesse d'un héritage ancestral, qui s'adaptent aux nouvelles formes de pratiques

vités, y compris au sein d'associations qui vont alors salariés les éducateurs sportifs.

Cela peut-il contribuer à la prévention des risques professionnels ?

Assez naturellement, l'activité physique s'inscrit en continuité avec la médecine du

Ce qu'ils en disent

« J'ai des soucis avec les canaux carpiens. J'espère retarder une opération par de meilleures postures et des exercices de détente musculaire ».
« Je travaille 8 heures par jour sur l'ordinateur. Je fais maintenant une pause toutes les 2 heures. La prof nous a sensibilisé sur les risques TMS (troubles musculo squelettiques) et nous a montré quelques mouvements pour les éviter. Je m'étire, je compense les périodes d'immobilité ». Une façon de finir la journée en meilleure forme. Le stress diminue : « J'apprends à relativiser, à prendre de la distance, à me canaliser. Et j'y arrive ! ».

travail et les interventions des ergonomes dans la prévention du stress au travail et la prévention des troubles musculo-squelettiques. Car nous savons tous comment nous devrions nous tenir, quels gestes et postures gérer toutes les urgences en prenant du recul. Mais entre le savoir et le faire, il y a... une inégale connaissance et conscience de soi, et des outils pour y arriver.

Avec nos arts, les participants améliorent la conscience de leur corps tout au long de la

journée, la présence à soi. Le travail postural et l'apprentissage des mouvements sont bénéfiques pour la santé. Et il est plus amusant de « mouvoir les mains comme les nuages », de « couper la montagne en deux » ou de « soulever une pagode » que d'appliquer des consignes austères. Une étude comparative européenne, publiée en juillet 2021, le confirme.

Comment la FAEMC accompagne-t-elle les projets de sport en milieu professionnel ?

La « Commission Entreprises » accueille les demandes des entreprises pour monter un projet, et les met en relation avec un réseau d'enseignants habitués à intervenir dans des contextes professionnels.

Dans ce réseau coopératif, les enseignants de la FAEMC partagent leurs expériences et conseils au fil d'échanges réguliers, d'ateliers, en complément de la formation dispensée par l'IFRAEMC. Cela nous a permis, par exemple, d'être très réactifs lorsqu'il a fallu développer du jour au lendemain une pédagogie pour animer des cours en distanciel. Nous sommes là pour que chacun trouve l'activité de ses rêves et puisse continuer à la pratiquer, en toutes circonstances !

Pour en savoir plus : Francis Ricard et Sophie Mandelbaum

Un guide pour passer à l'action

Activité physique et sportive en milieu professionnel, un guide pour passer à l'action ! Le ministère des sports met un guide à disposition des entreprises qui souhaitent proposer une activité physique. De l'organisation de « working meetings » à la construction de vestiaires, en passant par le choix des disciplines et intervenants et l'évaluation des effets de la pratique, une approche complète et méthodique pour réussir sa démarche.

A télécharger ici :

<https://www.boutique.afnor.org/fr-fr/norme/afnor-spec-s52416/activite-physique-et-sportive-en-milieu-professionnel/fa201296/278041>

Envie d'être accompagnés par la FAEMC pour mettre en place une activité dans votre entreprise ? contactez-nous : entreprises@faemc.fr

