

Performance et productivité

« Des études québécoises ont démontré que chaque montant investi dans des programmes destinés à améliorer les habitudes saines et l'environnement du salarié rapporte 2 à 3 fois sa valeur en gain de productivité sur les 5 années suivantes, sans comptés les coûts de santé épargnés. » (PNAPS)

Par ailleurs, un employé physiquement actif est 12% plus productif qu'un employé sédentaire. (Santé Canada 2006)

En outre l'esprit sportif est porteur de valeurs comme la ténacité et la persévérance.

Une pratique sportive régulière d'intensité modérée renforce le système immunitaire réduisant ainsi les périodes de maladie.

L'exercice physique réduit l'altération ou la perte des neurones et contribue au bon fonctionnement du cerveau.

Il est aussi statistiquement prouvé que les salariés impliqués au sein de l'association sportive de leur établissement sont souvent ceux qui s'investissent le plus dans la vie de l'entreprise et participent activement à sa réussite et sa renommée.

Climat social

Une séance de sport est un moment privilégié d'échanges où les collaborateurs découvrent d'autres rapports humains, éprouvent la satisfaction d'avoir participé de manière active à la vie sociale de l'entreprise et créent des relations positives.

En outre, l'esprit sportif - excepté celui de certains sportifs de haut niveau - est porteur de valeurs propres comme le respect de soi et des autres. Ainsi il peut faciliter la résolution de problèmes concrets comme l'intégration ou prévenir certains conflits.

« Le sport peut agir comme un outil de cohésion interne. » (Fabrice BURLLOT)

Absentéisme

En investissant 430 euros par salarié dans un programme de promotion de l'activité physique sur le lieu de travail, le bénéfice lié à la réduction de l'absentéisme est de 635 euros, soit **une économie annuelle de 205 euros par travailleur** (source : étude néerlandaise « Costs, benefits and effectiveness of worksite physical activity counseling from the employer's perspective » (Amsterdam, 2004).

Les programmes d'activité physique en milieu de travail peuvent **réduire de 32% les congés de maladie** (Source : OMS, Southern Australian Workplace Physical Activity Resource Kit).

« Éliminer un seul des facteurs de risque à la santé diminue l'absentéisme de 2% et augmente la productivité de 9%. Plusieurs études ont montré **l'efficacité de l'activité physique ou sportive sur la réduction de l'absentéisme**. Certaines études montrent l'intérêt particulier de programme d'activité physique et sportive spécifiquement destinés aux salariés sédentaires. » (PELLETIER)

Bien être

Le sport a un **effet anti stress** puisqu'il permet d'évacuer les tensions accumulées. Faire du sport, c'est se défouler et favoriser un certain équilibre mental.

Du point de vue physiologique, la pratique d'une activité physique et sportive entraîne la production d'**endorphine** qui à elle seule procure une **sensation de bien être**.

En outre, la pratique d'une APS améliore **l'estime de soi** parce que l'on éprouve de la satisfaction par rapport à son corps.

Les **effets positifs** de l'activité physique ont été démontrés **vis-à-vis** de la prise en charge de la **lombalgie chronique**.

Les entreprises les plus compétitives ne s'y trompent pas. Elles mettent en place différents aménagements permettant aux salariés d'assouvir ces besoins en interne.

Image et attractivité de l'entreprise

En 2001, Fabrice BURLLOT a également montré comment le sport pouvait passer d'une fonction liée à l'amélioration de la santé à une fonction de communication et, par extension, à une fonction identitaire pour l'entreprise.

Des arguments confirmés par le rapport d'expertise du PNAPS en 2008 sous ces mots :
« Le fait que l'entreprise soit active en interne et en externe sur la santé a un impact positif sur son image : 81% des personnes interrogées en 2006 disent avoir dans ce cas une meilleure image de l'entreprise et 73% sont davantage tentées d'utiliser les produits et services qu'elle propose. L'implication en santé influence aussi dans une moindre mesure l'attractivité de l'entreprise, tant en terme de recrutement que de souscription à ses actions. »

Ou encore : « Un sport pur, aux efforts productifs et désintéressés, devrait pouvoir « tamponner » l'image dégradée de l'entreprise comme lieu d'accumulation du profit fondé sur l'exploitation de l'homme. » (POCIELLO, 1999)

Responsabilité sociale de l'entreprise

La solidarité, l'esprit d'équipe, la loyauté – pour ne citer qu'elles – sont autant de valeurs que l'entreprise s'approprie pour faire la preuve de sa responsabilité sociale et de sa citoyenneté.

Ce positionnement est essentiel afin que les programmes de développement de l'activité physique et sportive en entreprise ne restent pas au niveau de « gadget » mais soient bien intégrés dans **une politique volontaire, globale et durable** ayant pour objectif le bien-être des salariés dans le cadre plus large de leur environnement. Le développement du sport à l'entreprise doit être réfléchi avec les autres projets transverses de l'entreprise. Pour ne pas être perçu comme un programme supplémentaire imposé par la direction générale, le développement de l'activité physique et sportive peut être utilisé comme une ressource, un « fil rouge » à la mise en place d'une vision plus large porteuse d'autres projets.

Article L4121-1 du code du travail

L'activité physique et sportive est une réponse moderne à l'article L4121-1 du code du travail relatif à la protection de la santé physique et mentale des travailleurs.

Risques psychosociaux

D'après une étude de la commission européenne en 2002, le stress au travail aurait provoqué plus de 50% de l'absentéisme. Le récent rapport Légeron remis à Xavier BERTRAND, ministre du travail, met bien en évidence l'ampleur de ce phénomène et classe le stress comme premier risque psychosocial. (PNAPS, 2008)

Troubles musculo-squelettiques

Les effets positifs de l'activité physique ont été démontrés vis-à-vis de la prise en charge de la lombalgie chronique en particulier chez les salariés sédentaires.

La commission recommande d'intégrer l'activité physique ou sportive en entreprise, au titre de la prévention du stress et de passer d'une politique de prévention du risque à une démarche santé / bien être. » (PNAPS, 2008)