

PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ DES AGENTS TERRITORIAUX



ACTION

Vous souhaitez améliorer le bien-être au travail et la cohésion d'équipe des agents de votre collectivité territoriale ?

Un programme intégrant à la fois des actions pour interrompre les périodes en position assise et un environnement favorisant la pratique d'activité physique sera efficace pour améliorer la qualité de vie au travail. En plus des bénéfices santé qualité de vie concernant les agents, les études montrent que ce type de dispositif a un impact positif sur la productivité et diminue l'absentéisme.

Les avantages de cette action sont multiples et profitent à tous les acteurs concernés :

- Pour les salariés : amélioration du niveau d'activité physique, de la condition physique, du bien-être au travail, diminution des comportements sédentaires, des douleurs et des troubles musculosquelettiques, des arrêts maladie et des accidents de travail, amélioration de la qualité de sommeil et de la concentration.
- Pour la collectivité territoriale : baisse de l'absentéisme pour maladie, réduction du turn-over, augmentation de la productivité, de l'attractivité, de la cohésion.

OBJECTIFS ET PUBLIC CIBLE

Objectifs :

- Sensibiliser un maximum de salariés de la collectivité à l'importance de la pratique régulière d'une activité physique et aux impacts des comportements sédentaires.
- Améliorer leur bien-être au travail et leur santé globale.
- Développer la convivialité et la cohésion des équipes.
- Diminuer l'absentéisme et les maladies professionnelles.
- Augmenter la productivité des salariés.
- Faire connaître l'offre de pratique d'activités physiques et sportives existantes.

Public-cible :

- Ensemble des agents travaillant dans une collectivité territoriale, avec un regard particulier pour les salariés les plus éloignés de la pratique d'activité physique, les plus sédentaires, et ayant des spécificités (malades chroniques, personnes en surpoids, femmes enceintes, seniors, salariés en situation de handicap, etc.).

ETAPES POUR LA MISE EN PLACE ET LES MOYENS NÉCESSAIRES

1. **Obtenir le soutien et l'implication** des élus.
2. **Créer un comité de pilotage** incluant différents services de la collectivité (en charge des ressources humaines, des transports, de l'activité physique, de la communication, etc.), le pôle de santé au travail du centre de gestion de la fonction publique territoriale, des représentants du personnel, éventuellement des salariés volontaires qui en seront les ambassadeurs et les relais.
3. **Effectuer un diagnostic** (enquête, entretiens...) pour identifier les enjeux, les attentes, les besoins des salariés et les contraintes (organisation du travail, logistique, budget, etc.).
4. **Trouver les modalités d'actions** les plus adaptées (type d'action, horaires, fréquence, etc.) afin de mettre en place un programme d'actions structuré, diversifié et adapté aux profils des salariés.
5. **Communiquer sur les actions auprès des salariés** : enjeux, intérêts pour eux, modalités de mise en œuvre.
6. **Évaluer les actions et les adapter** si nécessaire, notamment pour toucher les agents les plus éloignés de la pratique d'activités physiques.
7. **Pérenniser les actions.**
8. **Communiquer** sur les **bonnes pratiques** et les **facteurs de réussite**.

Dans la mesure du possible, un programme complet devrait intégrer l'ensemble de ces actions pour gagner en efficacité :

- **Une offre d'activités physiques et sportives diversifiée** : cours collectifs ou individualisés, initiations à certaines pratiques, mise en place d'activités de loisirs actives (ex : jardinage), éveil musculaire. Le libre-choix de participation doit être respecté. L'offre peut être proposée en dehors du temps de travail, ou sur le temps de travail (ex : éveil musculaire).

- **La création d'un environnement favorable** à la pratique d'activités physiques et sportives (ou un mix des 2) : accès à des douches/vestiaires, mise à disposition des espaces de pratique, flexibilité des horaires de travail, achat d'une flotte vélo pour les déplacements professionnels, négociation de tarifs avec des salles de sport privées ou des associations, mise en place du forfait mobilité durable pour favoriser les déplacements domicile-travail actifs, aménagement des escaliers, aménagement d'un parc à vélos sécurisé, etc.

- **La communication/la sensibilisation** : offre proposée, réunions d'information sur l'activité physique et la sédentarité, affiches d'incitation (ex : pour utiliser les escaliers), défis sportifs ou concernant les mobilités actives, défis actifs.

- **La lutte contre les comportements sédentaires** pour les salariés travaillant majoritairement dans un bureau : introduction de pauses actives pour interrompre les périodes passées assises et réaliser de petits exercices physiques pendant quelques minutes, incitation à se déplacer au sein des locaux, à prendre les escaliers, modification du poste de travail (swiss-ball, vélo bureau, pédaliers).

Combinaisons possibles :

Cette démarche peut être conjuguée à d'autres actions de prévention au travail, notamment en lien avec un ergonome (postures à adopter pour un travail de bureau ou pour un travail nécessitant des déplacements fréquents en voiture, manipulation de charges lourdes...) et un médecin du travail.

BUDGET

Coûts :

Pratique encadrée d'activités physiques et/ou sportives :

- L'intervention d'un professionnel de l'activité physique varie de 35 à 50 euros l'heure.

Pratique libre d'activités sportives ou de loisirs :

- Faibles coûts essentiellement liés au matériel. La qualité et les bénéfices de l'action peuvent néanmoins être moins importants (activités moins adaptées, motivation plus faible sur le long court, risque de blessures plus élevé).

Postes de travail adaptés :

- À partir de 20 euros pour un swiss-ball.
- 25 euros pour un pédalier.
- À partir de 400 euros pour un vélo-bureau ou un tapis-roulant avec bureau intégré et bureau position debout.

Dépenses de communication selon l'ampleur de l'action; **un accompagnement (conseils, suivi, évaluation) peut être confié à un prestataire si besoin.**

Hors de ces investissements, les coûts restent limités :

- La création d'un environnement favorable à la pratique d'activité physique comme l'accès à des douches/vestiaires, la mise à disposition d'espaces de pratique, la flexibilité des horaires de travail relève souvent de stratégies de management et de l'organisation.
- L'introduction de pauses actives régulières pour interrompre les périodes passées en position assise et l'incitation à se déplacer au sein des locaux (imprimante au bout du couloir par exemple) relèvent surtout de stratégies de management et de communication.
- Des programmes informatiques incitant les salariés ayant un travail de bureau à s'essayer à la station debout plutôt qu'assise.

Financeurs potentiels :

- Communes et communautés de communes.
- Mutuelles dédiées aux agents territoriaux.
- Partage des coûts avec les salariés, soit directement, soit par contribution du comité social et économique ou d'autres institutions représentatives des salariés.

PARTENARIATS POSSIBLES

La démarche est orchestrée par une collectivité territoriale, notamment en lien avec le **tissu associatif local** et éventuellement les **entreprises locales** :

- Instances représentatives des salariés.
- Fédérations sportives, notamment la Fédération française du sport d'entreprise.
- Associations locales spécialisées dans le domaine de l'activité physique et sportive.
- Professionnels de l'activité physique indépendants.

- Réseaux des Maisons sport-santé.
- Pôle de santé au travail du centre de gestion de la fonction publique territoriale.
- Entreprises (mutualisation de moyens humains et des espaces).
- Sociétés spécialisées dans l'accompagnement autour de l'activité physique en milieu professionnel.
- Les Comités Départementaux et Régionaux Olympiques et Sportifs.

BONNES PRATIQUES

Ville de Nancy (Centre communal d'action sociale)

Programme d'activités physiques auprès des agents de la collectivité, en partenariat avec la Fédération française de sport en entreprise. Parmi les bonnes pratiques : mutualisation des moyens avec d'autres structures professionnelles, adaptation des horaires de travail, adaptation des actions et approche inclusive pour toucher différents types d'agents, appui sur des relai au sein des services.

Témoignage dans ce replay (à partir de 3h19) : <https://www.besport.com/event/5881291>

Ville de Poissy

Plusieurs activités physiques et sportives sur différents créneaux, encadrées par des professionnels du sport salariés de la ville, proposées aux agents territoriaux sur leur temps de travail (en plus du temps de pause méridienne).

<http://emag.sportmag.fr/sport-fit-116/le-sport-mene-au-bien-etre-a-poissy>

<https://fr.calameo.com/read/002274607732160f1199a>

Ville de Suresnes

Dispositif « Osons le sport au travail » : dispositif proposant des activités sportives et culturelles durant le temps de travail, en plus des activités physiques et sportives déjà proposées aux agents en dehors de leur temps de travail. Les activités inscrites dans un plan de formation.

http://www.espacedatapresse.com/fil_datapresse/consultation_cp.jsp?idcp=2850745

<https://www.leparisien.fr/hauts-de-seine-92/a-suresnes-des-formations-cirque-ou-aquagym-pour-les-agents-municipaux-08-04-2019-8048964.php>

METHODOLOGIE ET CRITERES D'EVALUATION

L'évaluation peut être réalisée à travers un recueil d'informations qualitatif (entretiens, réunions de groupe, observation) ou quantitatif (questionnaires, tests de condition physique, etc.).

Évaluation de résultats :

- Les moyens financiers, humains et matériels sont-ils adaptés ?
- A-t-on atteint le nombre attendu de bénéficiaires pour chaque action, y compris sur la durée ?
- Quels sont les bénéficiaires des actions ? Parvient-on à toucher les publics les plus éloignés de la pratique d'activité physique et pas uniquement les plus sportifs ?
- Les modalités sont-elles adaptées (horaires, coût, matériel, intervenants, organisation du travail...) ?
- Les actions répondent-elles aux attentes des bénéficiaires ? Quels sont les niveaux de satisfaction, les leviers et les freins ?

Évaluation d'impacts :

- Prise de conscience des enjeux sur l'activité physique et la sédentarité.
- Modification des comportements (hausse du niveau d'activité physique, moins de temps passé assis...). Les questionnaires doivent être réalisés avant et après la mise en place du programme.
- Impacts sur la condition physique (tests avant/après la mise en place du programme).
- Impacts sur la santé générale, le bien-être, l'estime de soi, etc. Les questionnaires doivent être réalisés avant et après la mise en place du programme.
- Impacts sur des indicateurs liés aux ressources humaines (absentéisme, turn-over, accidents du travail, productivité, ambiance au travail).

RESSOURCES UTILES

Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, 2017. La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel.

http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_AP_et_sedentarite_en_milieu_professionnel.pdf

Fédération française du sport d'entreprise

<https://ffse.fr/>

<https://ffse.fr/wp-content/uploads/2019/10/Offre-intra-entreprise.pdf>

Stratégie Nationale Sport Santé : <https://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/Plan-national-sport-sante-et-bien-etre/>



© Thomas Barwick/Getty Images

Contact
bougerplus2024@gmail.com

Réalisée par le Collectif pour une France en Forme pour Paris 2024 avec l'expertise du Ministère chargé des Sports et de l'ONAPS

