

# Comment booster la QVCT (Qualité de Vie et Conditions de Travail) grâce à l'activité physique et la santé mentale ?





**Il est aujourd'hui évident pour tous que l'activité physique améliore la qualité de vie et les conditions de travail (QVCT).**

Des coéquipiers en meilleure forme physique, actif, seront mieux mentalement, plus concentrés, plus motivés, plus efficace sans compter les bienfaits dans les interactions sociales.

Pourtant, la mise en place dans les entreprises est encore lente ou même difficile.

Nos entretiens avec des DRH, des CSE ou des dirigeants dévoilent l'unanimité sur l'intérêt de ces actions mais aussi bien souvent l'échec de la mise en place.

Des abonnements en salle de sport inutilisés, des équipements en entreprises qui deviennent des objets d'arts ou satisfont quelques passionné(e)s, des inscriptions à des événements sportifs qui fonctionnent pendant 1 an ou 2 et demandent beaucoup d'énergie ou bien l'accès à des plateforme en ligne dont on ne sait plus vraiment qui l'utilise. Ajouter à cela une opacité totale pour ceux qui l'initie sur les impacts réels de ces actions.

Ce livre blanc souhaite avant tout **confirmer l'intérêt de cette démarche** et surtout vous donnez quelques clés pour répondre aux questions essentielles :

**Pourquoi s'y atteler dès aujourd'hui ?**

**Quoi proposer ?**

**Et surtout comment et par où commencer ?**





01

**Des chiffres irréfutables...  
même si nous le savions déjà !**

**La Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT)** a été élargie, anciennement *Qualité de Vie au Travail (QVT)* et se mesure selon les critères suivants :

- ◆ **L'engagement de tous à tous les niveaux de l'organisation**
- ◆ **L'information partagée au sein de l'organisation**
- ◆ **Les relations de travail**
- ◆ **Les relations sociales (dialogue social)**
- ◆ **L'organisation du travail**
- ◆ **Le contenu du travail**
- ◆ **L'environnement physique**
- ◆ **La réalisation et développement personnel**
- ◆ **La conciliation de la vie professionnelle et personnelle**
- ◆ **L'égalité professionnelle**

Quelques données pour argumenter et porter à nouveau votre projet d'activités physiques dans votre entreprise.

Voici les chiffres clés du sport en entreprise selon une enquête OpinionWay de 201812 :

- ◆ **100% des entreprises ayant mis en place des programmes d'activités physiques et sportives recommandent ces actions.**
- ◆ **53% des salariés n'ayant pas accès à une offre de sport au travail aimeraient que leur entreprise mette en place un programme dédié à la santé et au bien-être (*Baromètre des préférences salariés, 2021*).**
- ◆ **Mais seulement 7% des salariés pratiquent une activité sportive via leur travail (*Harris Interactive, 2020*).**

OK mais quels sont les résultats concrets de ceux qui ont mis en place l'activité physique dans leurs entreprises ?

**Quand 8 dirigeants sur 10 estiment que cela améliore le bien-être de leurs collaborateurs c'est plus de 89% des salariés qui perçoivent une amélioration de leur bien-être.**

**ET C'EST UNE RELATION GAGNANT-GAGNANT !**

## CÔTÉ EMPLOYEUR : GAINS DE PRODUCTIVITÉ

**+1% À 14%**

d'amélioration de la rentabilité nette.

**+5 À 9%**

d'augmentation de la productivité.

**/6**

Absentéisme divisé par 6.

**87%**

pensent que cela renforce l'esprit d'équipe et leur intégration dans l'entreprise.  
*(Harvard/MIT, 2018)*

**X9**

Fidélisation des talents multiplié par 9

Et surtout **une hausse certaine de la motivation pour le travail.**

Certainement un sentiment de redevabilité pour celui qui attache de l'importance à son bien être.

# Le coût d'un salarié démotivé ?

## Très cher !



En 2020, un salarié désengagé coûterait **14 310€** à son employeur dont **63%** (**SOIT 9 010 €**) sont des coûts maîtrisables si des actions QVCT sont mises en œuvre !

*(Apicil et le cabinet Mozart Consulting, étude IBET)*

## LE SUJET DU MOMENT C'EST LA GUERRE DES TALENTS, ET SI VOTRE POLITIQUE QVCT ÉTAIT VOTRE MEILLEUR ALLIÉ ?

Développer l'image d'une marque employeur engagée, responsable et dynamique. Et faites de vos équipes vos meilleurs recruteurs !

**Pendant que pour le collaborateur**, des solutions sportives et bien être lui permettent de réaliser entre **5 ET 7% D'ÉCONOMIES** concernant ses dépenses de santé.

A cela s'ajoute des effets moins mesurables dont une augmentation de l'espérance de vie de 3 ans et une réduction considérable du stress.

*(L'étude Goodwill Management (2015) portée par le MEDEF et le CNOSF avec le soutien d'AG2R La Mondiale).*

**Le sport peut devenir un véritable pilier de la culture de votre entreprise**, sur lequel s'appuieront vos collaborateurs pour faire rayonner votre marque.

# 02

**Ok, je suis convaincu, mais quelles activités physiques et mentales puis je proposer dans mon entreprise ?**

# IL Y A TOUT D'ABORD LES SOLUTIONS AU TRAVAIL, EN PRÉSENTIEL.

Il peut prendre de nombreuses formes :

- ◆ **Aménager un espace pour se changer, se doucher.**
- ◆ **Organiser la venue d'un coach sportif sur les temps de pause ou en fin de journée**
- ◆ **Installer un espace sportif, nous vous conseillons d'utiliser le savoir faire de professionnelle pour éviter que cela devienne une salle « musée » comme souvent, inutilisée. Il ne s'agit pas de dépenser énormément même si du matériel professionnel peut s'avérer coûteux mais de bien choisir le petit matériel notamment pour qu'il soit utile aux sportifs et accessibles aux débutants**

## LES SOLUTIONS EN DISTANCIEL

Depuis le confinement, il existe de nombreuses solutions.

2 types sont intéressantes :

- ◆ **Accéder à une plateforme en ligne, youtube regorge de contenus sportifs mais également payante comme celle de votre Genae TV ([www.genae.tv](http://www.genae.tv)). A moins de 8€ / mois pour les entreprises, 200 cours variés (yoga, cross training, renforcement, danse...) sont accessibles, 7j/7, 24h/24 !**
- ◆ **Des cours en live avec un coach à distance, l'avantage de pouvoir vous corriger en live mais plus limité en terme d'usage.**

Dans tous les cas et pour plus de réussite, nous vous conseillons **des formats cours, 20 minutes** par exemple si ils ne sont pas en live car au-delà, l'attention baisse.

Des formats également avec des options pour permettre à tous les niveaux de participer et être en réussite. Bonne nouvelle, les formats de la Genae TV vous permettent cela et sont **OFFERTS PENDANT 30 JOURS**

**Je découvre Genae TV**

Privilégiez également les cours avec peu de matériel, nécessitant une place limitée pour que **chacun puisse le faire chez soi.**

# LES SOLUTIONS HORS DE L'ENTREPRISE

Vous pouvez au choix

- ◆ **Créer un partenariat avec une salle de sport, via des abonnements souvent proposés ou bien l'achat de séance comme chez Genae Fitness Club à partir de 4€ où vous ne payez que quand vous venez pratiquer !**
- ◆ **Des séances avec des coachs sportifs dans des parcs ou bien dans des mini studios comme chez nos copains de gymob ([www.gymob.fr](http://www.gymob.fr)) , location de studios ou demandes de coachs sportifs dans des espaces premiums de 2 à 4 personnes.**
- ◆ **Vous inscrire dans des clubs de padel tennis, squash, futsal... bref des loisirs sportifs !**
- ◆ **Participer à des courses comme les 10 km de votre ville, des trails, des sorties velos...**





03

**Ok, mais concrètement on fait comment ?  
Ma méthode Genae !**

G

# ET SI ON ARRÊTAIT DE FAIRE PEUR À TOUT LE MONDE ?

Tout le monde parle de sport en entreprise, mais cela peut entraîner une « **gymtimidation** » :

- ◆ **Je vais me retrouver en tenue de sport avec des collègues ?**
- ◆ **Je ne suis pas au niveau je vais me décrédibiliser**

Commencer par dédramatiser et parler d'activité physique.

Démontrez qu'elle peut prendre toute forme, d'activités sportives à la mobilité pour venir au travail.

**Bref, RENDEZ LE SPORT EN ENTREPRISE ACCESSIBLE !**

**Ensuite, pour que votre projet soit un succès, ce soit être un projet co construit en équipe.**

Toutes les initiatives non consultés se terminent tôt ou tard en échec.

Nous n'avons ni le même niveau, ni les mêmes envies, ni les mêmes possibilités pour pratiquer. Il faut à la fois satisfaire les besoins individuelles tout en créant une émulation collective.

**C'est le ET pas le OU qui prévaut !**

**Commencez par un audit interne !**

**Genae**  
**FITNESS CLUB**

**Pour cela vous pouvez utiliser celui mis en place par Genae, il est 100% OFFERT et nous reviendrons vers vous avec des conseils de mise en place et des solutions adaptées !**

**JE VEUX UN AUDIT !**

**Sinon commencez par vous poser quelques questions essentielles :**

**01**

L'organisation de l'entreprise est-elle propice au développement d'activités physiques (*temps de pause, matériel disponible...*) ?

**02**

Y a-t-il déjà eu des initiatives et quels ont été les freins à sa réussite ?

**03**

Vos collègues préfèrent-ils des solutions individuelles ou collectives ?

**Si vous avez pu définir différentes activités possibles, alors quelques questions supplémentaires à vous poser :**

**04**

La solution est-elle accessible à tous mes collègues ?  
Conditions physiques, contraintes horaires, inclusion

**05**

J'évalue les options selon : rapidité de mise en œuvre, facilité, coût, niveau de participation attendu (ROI). En notant de 1 à 5 les différentes options, vous pourrez prendre un choix plus éclairé.

**Une fois le diagnostique posé, il faut... vous lancer !**

- ◆ **Informez vos collègues sur les résultats de votre enquête, les chiffres clés présents dans ce livre blanc**
- ◆ **Communiquer un plan d'action SIMPLE, commencer par recréer du lien et des habitudes.**
- ◆ **Invitez l'ensemble de vos collaborateurs à un événement de lancement. Mettez l'accent sur les avantages et les bénéfices du programme.**
- ◆ **Capitaliser et créer une communauté que vous pourrez informer régulièrement avec des exercices, articles... pour créer une culture du bien être dans votre entreprise.**
- ◆ **Amusez vous et créer vos premiers challenges, pourquoi ne pas commencez par le challenge de la quinzaine de la QVCT de Genae ? Nos conseils pour lancer votre projet**

## **QUELQUES TRUCS ET ASTUCES SUPPLÉMENTAIRES...**

### **INTÉGRER LE SPORT EN ENTREPRISE DANS VOTRE CULTURE (ET ÉLÉMENT DE DIFFÉRENCIATION)**

Pour de la durabilité dans cette mise en place, **l'activité physique et la santé mentale doivent intégrer pleinement la culture d'entreprise...** et cela prend du temps.

**Il faut des actions co construites, suivies, si possible accompagné par des professionnelles.** Vous n'avez pas créer votre culture d'entreprise par une simple présentation power point ou une affiche dans vos bureaux.

Vous avez peu à peu convaincu en faisant vivre votre mission, vos valeurs et **en progressant peu à peu.** Pourquoi en serait il différemment ?

Par contre comme dans tout projet, il faut **une affirmation claire de départ.** Alors faites en sorte de sacraliser cette volonté par un message fort des dirigeants.

Selon la Fédération française du sport en entreprise (FFSE) et son étude de 2017, **les freins principaux sont clairement identifiés :**

locaux non adaptés (motif cité par 34% des patrons), manque de moyens humains et financiers (19%), méconnaissance des bonnes pratiques ou de la réglementation (16%).



“

**Ces freins ont ralenti la progression du sport en entreprise. Mais l'intérêt est en nette croissance. Il y a quatre ans, personne n'en parlait, il n'y avait même pas d'étude** ”

précise Frédéric Delannoy, Directeur Technique National de la FFSE. Aujourd'hui, la FFSE est contactée par les entreprises et les collectivités publiques pour trouver «des solutions sur mesure» pour les employés.

“

**Nous promovons avant tout une stratégie entrepreneuriale qui intègre l'activité physique. S'il s'agit juste de distribuer des coupons sports\*, sans suivi et sans accompagnement, cela n'a pas de sens.** ”

## UTILISER LE LEVIER DE LA REDEVABILITÉ... ET DE LA PROGRESSIVITÉ !

La fameuse « **pression sociale** », l'engagement vis-à-vis d'un tiers, pratiquer à plusieurs, s'être engagé sur un objectif ensemble ou envers un coach... Voilà un des éléments les plus efficaces pour maintenir l'activité physique.

Alors créez vos groupes de discussions, établissez **des séquences de 4, 8 et 12 semaines** (Une fréquence de 2 séances par semaines pendant 12 semaines est le plus important facteur d'assiduité).

**Et surtout rappelez vous que le sport rend humble, soyez progressif, le tryptique gagnant c'est :**



**Fréquence**



**Variété**



**Intensité**  
*en 3 seulement !*

Vous pouvez aussi miser sur des leaders sportifs au sein de votre organisation, des ambassadeurs

- ◆ **Prenez en exemple les pionniers**
- ◆ **Choisissez des challenges solidaires comme Courir pour Elles ou les Porteurs d'Etoiles que soutiennent vos clubs Genae**
- ◆ **Choisissez des challenges eco responsables comme des marches de récolte de déchets, des journées de mobilité... véritable plus dans vos engagements RSE**
- ◆ **Et comme en management FÊTEZ LES VICTOIRES !**



04

Et pour être sérieux, Le cadre

# FAUT-IL UN CSE POUR ACCÉDER AUX OFFRES ENTREPRISES ?

Non toutes les entreprises, quelque soit leur taille peuvent accéder au plaisir du sport !

## LE SPORT EST IL EXONÉRÉ DE CHARGES SOCIALES ?

### VOUS AVEZ UN CSE ?

L'abonnement pris en charge par votre CSE est exonéré de cotisations sociales

### VOUS N'AVEZ PAS DE CSE ?

Prenez en charge l'abonnement de vos salariés tout en étant **exonéré de cotisations sociales !**

Depuis novembre 2020, le sport en entreprise **n'est plus considéré comme un avantage en nature.**

Les parlementaires ont ainsi adopté un amendement visant à démocratiser la pratique de l'activité physique au travail :

- ◆ **L'obligation des comités d'administration de considérer les enjeux sportifs et culturels au moment de la mise en œuvre de la stratégie** (*obligation inscrite dans le Code du commerce*)
- ◆ **La possibilité pour les entreprises d'inscrire le sport dans leur raison d'être**

“

**Les acteurs clés du sport au travail**

**C'est l'affaire de tous !**

”

Les Directeurs des Ressources Humaines, en charge de bien être et de la santé des coéquipiers, les managers recherchant la cohésion d'équipe, les Directeurs Financiers recherchant une amélioration de la productivité ou encore le CSE, en lien avec l'employeur, pour **mettre en place et gérer l'accès à la pratique du sport en entreprise pour les salariés.**

Nous l'avons précédemment, le projet doit être pleinement porté par les dirigeants en montrant l'exemple et **en affirmant clairement la volonté de l'entreprise.**

# EN CAS D'ACCIDENT, QUI EST RESPONSABLE ?

En mettant en œuvre des solutions sportives, l'employeur doit bien entendu le faire professionnellement. Faites vous conseiller ou accompagner par des experts (salles de sports, coachs diplômés...).

## Que se passe t il en cas de blessures pendant ces activités ?

Il y a autant de cas que de solutions. **Si c'est dans le cadre d'une salle, elle a sa propre responsabilité tout comme un coach qui serait employé.**

**Si c'est votre propre salle, le choix d'un matériel propre à une utilisation publique est à prendre en compte** comme parfois la vérification de certains équipements.

Beaucoup de bon sens aussi par les formations SST, la présence de défibrillateurs et autres procédures de santé habituelles.

## BREF, LANCEZ VOUS MAIS AVEC METHODE ET TRAVAILLEZ EN EQUIPE !

**Genae souhaite rendre le sport accessible au plus grand nombre**, nous serions ravis de vous aider à trouver la formule qui vous convient le mieux et surtout celle qui sera la plus durable.

## IL N'Y A PAS UNE MAIS DES SOLUTIONS, ALORS CONTACTEZ NOUS ET SPORTEZ VOUS BIEN !

**CONTACTEZ-NOUS**



## NOS SOURCES :

«Les salariés et le sport en entreprise», sondage OpinionWay pour Gymlib établi en 2018

Guide pédagogique du sport en entreprise, établi en 2017 par le CNOSF  
<https://www.united-heroes.com/fr/blog/ressources/guide-ultime-sport-en-entreprise>  
<https://www.united-heroes.com/fr/blog/chiffres-bien-etre-sport-entreprise>  
<https://www.united-heroes.com/fr/blog/sport-en-entreprise>