

Le sport en entreprise : « festif, fédérateur et bon pour la santé »

Chez Humanis, comme à Lille Grand Palais, des cours de sport sont organisés pour les salariés, sur le temps du midi. Explications.

ET pourquoi ne pas faire un petit peu de sport, au sein de votre entreprise, le midi, sur la pause déjeuner ? Dans la région, comme un peu partout en France, de plus en plus de salariés se lancent dans l'aventure.

À Lille, chez Humanis, ils sont près d'une centaine de salariés à participer, chaque semaine, à des séances sportives, entre midi et deux : le lundi et le mardi, c'est fitness. Le vendredi, c'est zumba. « Pour les mères de famille avec des enfants en bas âge, c'est l'occasion de faire du sport sans négliger la vie, le soir, à la maison », observe Laurent Toussaint, le directeur. Cédric Flolet, le patron de Lille Grand Palais, a mis en place des séances similaires, à la demande de ses salariés. « C'est que du plus ! », souffle-t-il.

Les deux structures travaillent avec la FFEPCV, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire. Celle-ci propose des cours de sport aux particuliers, dans tout le pays. Début 2012, elle a aussi monté un club sport entreprise, dans la région. L'idée ? Proposer une activité



Zumba, fitness... La FFEPCV propose des cours dans les entreprises.

physique, dans les locaux des entreprises, sur le temps du midi.

Banques, administrations...

Aujourd'hui, la FFEPCV travaille avec une quinzaine d'entreprises dans toute la région. Parmi elles, des banques (BNP Paribas, Crédit Agricole, Crédit Mutuel...) mais aussi des administrations (mairie de Lille, mairie de Wasquehal, ARS d'Artras, conseil général du Nord,

conseil général du Pas-de-Calais...) ou encore des entreprises de la grande distribution (Auchan...).

« Nous proposons du clé en main. À chaque fois, on s'occupe de tout, du matériel aux licences en passant par le recrutement des animateurs », explique Françoise Jouffe, cadre technique régionale à la FFEPCV.

Mais, au fait, pourquoi faire du sport sur son lieu de travail ? « Il y a des valeurs très positives qui se

développent », affirme Cédric Flolet. « Les collaborateurs communiquent entre eux. Ils tissent des liens. Désormais, le sport fait partie de la culture de notre entreprise », continue-t-il. Chez Humanis, Laurent Toussaint est sur la même ligne. Il veut même aller plus loin. « Notre prochain axe d'amélioration, c'est d'aménager des douches dans nos locaux », dit-il.

Compétitions

Parfois, les salariés se retrouvent aussi à l'extérieur de l'entreprise, pour faire de la compétition. Cette année, plusieurs collègues de Lille Grand Palais ont entourché leur vélo pour participer au Lille - Hardelet. Ian prochain, Cédric Flolet a promis de moullier le maillot. « C'est fédérateur, c'est festif et c'est bon pour la santé », rigole-t-il.

Chez Humanis, on préfère la course à pied. Depuis 2007, des membres du personnel se regroupent en équipe et courent la Route du Louvre ainsi que le semi-marathon de la Braderie de Lille. À chaque kilomètre parcouru par un salarié, l'entreprise reverse 1 euro à une association.

Paul-Luc Momnier

« On observe une augmentation de la résistance au stress »

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPCV) expérimente le sport en entreprise en Nord - Pas-de-Calais depuis janvier 2012. Françoise Jouffe assure



FRANÇOISE JOUFFE
Conseillère technique FFEPCV

la promotion du dispositif et le démarrage des entreprises. « Très vite, chez les salariés, on observe une baisse de la sensation de fatigue et une augmentation de la résistance au stress », note-t-elle. Pour les entreprises, ça ne coûte rien. Il faut juste mettre un local à disposition. Pour les salariés, le prix des séances est souvent bien plus avantageux qu'un abonnement à une salle de sport classique. Chez Lille Grand Palais, par exemple, un salarié dépense moins de 5 euros pour un entraînement d'une heure. Dans certaines sociétés, le comité d'entreprise peut aussi prendre en charge une partie du prix des séances. C'est notamment le cas chez Humanis. Mathilde Pimont, de la direction marketing et communication de Lille Grand Palais, est une adepte des séances proposées dans son entreprise. « C'est tellement pratique de sortir de son bureau et d'enfiler sa tenue pour faire du sport pendant une heure ! Ça vous booste et c'est très fédérateur », dit-elle. Dans les prochains mois, les équipes de la FFEPCV aimeraient exporter le dispositif dans d'autres régions françaises.